VICTOR DUȚĂ

TRATAT DE MEDICINĂ NATURISTĂ

Vindecați-vă prin mijloace naturale !

Editurile VICTOR & UNIVERSUL

Scanned with OKEN Scanner

VICTOR DUȚĂ

TRATAT DE MEDICINĂ NATURISTĂ

Scanned with OKEN Scanner

Motto:

Pentru a conserva sănătatea și tinerețea, pentru a viețui cât mai mulți ani, este suficient a trăi în conformitate cu Natura și cu legile sale.

Scanned with OKEN Scanner

INTRODUCERE

A vorbi astăzi despre tratamentul diverselor maladii prin igienă şi regim alimentar, prin exerciţii fizice şi ştiinţa relaxării, prin utilizarea agenţilor fizici şi a apei reci este un act de mare curaj şi rişti nu numai să nu fi ascultat, ba mai mult, cei mai buni prieteni să-ţi râdă în nas şi apoi să te ocolească mai mult sau mai puţin discret.

Fără îndoială că una din cele mai mari cuceriri ale omenirii este crearea medicamentelor ca o formă de luptă şi armă eficientă împotriva bolilor. Şi ceea ce este uluitor este şi faptul că, în ultimele decenii s-a produs o adevărată explozie şi în acest domeniu : de la circa douăzeci de produse farmaceutice, câte erau utilizate curent la începutul acestui secol, în prezent, exista peste 250.000 de preparate folosite. Este adevărat că nu toate aceste produse sunt atât de utile, şi că, pe măsură ce ştiinţa avansează, se constată că foarte multe dintre ele, prin „efecte secundare sau directe", sunt adevărate toxine pentru corpul omenesc.

Societatea modernă, printre alte fenomene cu efecte nocive, are şi „moda" utilizării medicamentelor.

Noile produse, lansate cu o publicitate intensă prin televiziune, radiou şi presă, captează atenţia bolnavilor şi aceştia în cunoştinţă de cauză, dar mai ales

Scanned with OKEN Scanner

în necunoștință de valoarea propriu-zisă a medicamentului, îl utilizează și de cele mai multe ori suferă consecințe nefaste.

Medicamentul poate fi un bun prieten pentru om, dar utilizat irațional el devine un pericol real și nu numai că nu aduce o însănătoșire a individului, ci poate induce maladii foarte grave. Statisticile impresionează prin datele sugestive pe care le dau: chiar la tratamentele aplicate în spital, sub control riguros medical, 28% din pacienți prezintă reacții adverse medicamentoase.

Un exemplu negativ îl reprezintă Anglia, unde peste un milion de cetățeni suferă de maladii induse medicamentos, iar media deceselor produse de medicamente este mai mare decât cifra celor care au sucombat datorită accidentelor rutiere.

„Trebuie luptat cu tendința de drogare a individului modern" spune prof. A. Păunescu-Răducanu în lucrarea „Probleme vechi și noi de terapeutică medicală" editată în anul 1973.

Se pune astfel problema: QUO VADIS MEDICINA? La prima vedere ar putea să surprindă faptul că la sfârșitul secolului al XX-lea, secolul marilor succese ale chimioterapiei, al realizării celor mai eficace și mai numeroase produse farmaceutice, al medicamentelor care au revoluționat medicina, vă propunem o întoarcere la Natură și o vindecare prin mijloace naturale. În toate timpurile, omul a avut nevoie de leacuri pentru a-și vindeca suferințele.

Dacă în vremurile mai îndepărtate sau mai puțin îndepărtate ale existenței sale, apela la remedii naturale și ades acestea erau administrate de vraci sau

Scanned with OKEN Scanner

de vindecători cu un anumit ritual și nimb de mister, astăzi, omul modern dispune de un număr imens de medicamente chimice devenite pentru mulți medicamente miraculoase, adevărați zei fără de care nu pot trăi. Administrate în limite normale, sub control medical riguros, medicamentele pot salva vieți. În acest sens nu trebuie uitat că boli grave care făceau adevărate ravagii cum ar fi: ciuma, holera, variola, tuberculoza, febra tifoidă, meningita, difteria, scarlatina etc., care secerau milioane de oameni, cu câteva decenii în urmă, au fost învinse prin utilizare de antibiotice și de derivate ale lor. Și totuși, datorită multor insuccese cât și alergiilor pe care le produc, medicamentele sintetice încep să fie privite cu suspiciune, chiar cu mare neîncredere. Iată ce spunea dr. Leon Neuens într-o carte a sa în 1964:

„Invazia și otrăvirea corpului cu materii străine de natura lui, fie că sunt de natură microbiană, alimentară sau de alt fel, produc totdeauna în acest corp un impuls reacțional, o tendință de eliminare, un efort de expulzare a acestor materii, sau de absorbție a lor, care, în mod principal, în crizele acute, se manifestă printr-o mărire a activității funcțiilor organice, prin febră sau prin durere, ca și prin obstrucție în organul cel mai atins".

Efortul natural de a elimina elementele străine corpului uman diferă foarte mult de la un individ la altul: la un om sănătos expulzarea se face relativ cu ușurință și fără riscuri de infecții.

Dr. Harold G. Wolff de la Cornell Medical Center din New York a subliniat în studiile sale că există o legătură intimă între sănătatea individului și necesitățile de adaptare impuse de mediul înconjurător.

Scanned with OKEN Scanner

Unul din discipolii lui Wolff, dr. Lawrence E. Hinkle Jr. a numit această abordare a medicinei prin prisma „ecologiei umane" și a susținut că boala nu este obligatoriu rezultatul unui agent unic, specific, cum ar fi un microb sau un virus, ci ea poate fi o consecință a mai multor factori, inclusiv al mediului ambiant. Iată ce spune cunoscutul Alvin Toffler în acest sens în celebra sa lucrare tipărită și în țara noastră în 1973, „Șocul viitorului":

„Astăzi, în condițiile pericolelor crescânde pe care le reprezintă poluarea aerului și a apei, suprapopularea urbană și alți asemenea factori, autorități medicale tot mai numeroase se raliază în jurul ideii că individul trebuie considerat parte integrantă a unui sistem global și că sănătatea lui depinde de un mare număr de factori externi".

Dr. Thomas N. Holmes a formulat ideia că schimbarea ca atare nu este totul, ci că ritmul general al schimbărilor în viața unui om este unul din cei mai importanți factori ai mediului ambiant.

Astfel un studiu efectuat în SUA și Japonia arată că cei cu indicele cel mai ridicat de schimbare a vieții aveau cele mai mari șanse de a se îmbolnăvi în anul următor. „Viața — spune dr. Hinkle — ... presupune o interacțiune constantă între organism și mediu". Un divorț, un deces al unei persoane apropiate, o concediere la serviciu, sau un alt motiv de stres puternic perturbă profund viața unui individ, îi impune o adaptare la situație. Reacția față de noul în viață și mai ales când aceasta intervine sub o formă malefică, dă naștere unei activități explozive în corpul uman și în special în sistemul ner-

Scanned with OKEN Scanner

vos. Adaptarea are anumite limite, iar neadaptaţii suferă cumplit.

„Nimeni nu poate trăi fără a avea de-a face într-o măsură sau alta cu stresul" scria dr. Selye. În societatea românească postdecembristă se constată la oameni o anumită şocare. Sărăcia, necazurile, şomajul acut cât şi starea de nesiguranţă au creat o „societate de tranzitare bolnavă", cu oameni nervoşi, deprimaţi, atinşi psihic de stres.

În mai toate ţările lumii, de circa 8—10 ani bântuie un sindrom de stăruitoare oboseală fizică, dar mai ales psihică. Se constată că în toate ţările fost socialiste situaţia a devenit alarmantă. Stresul, oboseala au un caracter învăluitor, sunt ca „o ceaţă" lăuntrică, ca o boală cronică greu tratabilă sau chiar deloc tratabilă, care nu ucide, dar nici nu îndeamnă la o viaţă cu zâmbetul pe buze.

Printre numeroşii indivizi care formează societatea românească contemporană, slăbită şi degradată de viaţa antiigienică şi mai ales de excesele de toate felurile, există multe grade de forţă, de rezistenţă şi de încercări de o reactivare pentru adaptare şi însănătoşire. Foarte puţini sunt cei care pot efectua reacţia completă de autoapărare şi de restabilire a echilibrului fizic şi psihic, mai ales dacă ei fac excese fiziologice şi nu îşi modifică stilul de viaţă. Adesea, o ameliorare a igienei generale, o schimbare a mediului poluat în care trăim, viaţa în aer liber, fără stres şi fără şocuri politice, sociale sau economice, pot fi suficiente şi crea condiţii organismului, ca astfel impulsionat să-şi facă singur o curăţire generală de toxine şi impurităţi. Dar în realitate situaţia este cu mult mai complexă. Datorită uzurii organismului

Scanned with OKEN Scanner

uman, acesta are o vitalitate scăzută și reacția lui spontană de apărare, duce la o vindecare incompletă, adesea numai de suprafață. Bolnavul se va vindeca doar parțial și treptat complicațiile vor căpăta forme acute. Unii vor crede că n-au luat suficiente medicamente, fără să-și dea seama că starea lor de sănătate precară se datorește unor erori fiziologice, făcute de ei sau de ascendenții lor. Ajuns într-o astfel de stare, individul este predispus la boli cronice, care-i vor da nu numai un imens izvor de suferințe, dar și o inferioritate organică față de ceilalți semeni din jurul lui. Dacă în această fază, el va apela la calmante, la droguri și la „pumni" de pastile zilnic, decăderea lui psihică și fizică va fi mai rapidă, iar trecerea la starea cronică a îmbolnăvirii va veni curând.

Trebuie spus că orice medicament „de sinteză" sau cu structură chimică necunoscută de organismul uman poate declanșa reacții de hipersensibilitate și deci de respingere.

Statisticile demonstrează că medicamentele cele mai folosite, cu sau fără indicația doctorilor specialiști, în ultimii 20 de ani — antibioticile și antiinflamatoriile — se situează pe primul loc în privința reacțiilor alergice medicamentoase. Mulți din oamenii moderni, unii având o bună pregătire intelectuală, sunt atât de legați de medicamente, pe care ajung să le considere tot atât de necesare ca și apa și hrana și acceptă foarte greu ideia că nu trebuie să le consume. Mai există și ideia falsă pe care o răspândesc așa numiții „specialiști" că anumite medicamente cum ar fi: vitaminele, antiinflamatoriile, antipireticele sunt inofensive și nu pot crea reacții aler-

Scanned with OKEN Scanner

gice. Şi totuşi, trebuie arătat că şi vitamina B_1, în anumite cazuri, a provocat şocuri anafilactice severe, chiar mortale.

Ce trebuie făcut atunci pentru a trata pe bolnavi, pentru a-i vindeca şi fortifica?

Medicul de astăzi trebuie să se îndepărteze de spiritul prescripţionist pur, să nu se mai sprijine pe medicament şi să revalorifice forţele naturii, ale organismului şi ale mediului înconjurător.

Trebuie să-i îndepărtăm pe bolnavi de toate drogurile pretinse a fi: calmante, fortifiante sau stimulante. A aplica o vindecare naturală, a face o reconstrucţie a vitalităţii corpului utilizând un tratament cu faţa la natură, cere răbdare, se face gradat şi este dificil de demonstrat eficienţa lui pentru cei nerăbdători şi lipsiţi de voinţă. Cei mai mulţi, când se îmbolnăvesc nu-şi dau silinţa să cerceteze cauza sau cauzele „răului", prima lor grijă este de a scăpa cât mai rapid de dureri şi de diversele neplăceri pe care le aduce boala. De aceea, ei aleargă la medicamente pe care le cunosc prin reclamele de la televizor, radio, presă etc. şi fără să le cunoască decât superficial proprietăţile, le utilizează cu şi mai ales, fără aviz medical şi speră în efectul lor miraculos.

Scăpând de dureri, ei au iluzia că tratându-se singuri au reuşit să se însănătoşească şi sunt mândrii de performanţa obţinută. Aşa ei devin dependenţi de droguri şi de medicamente ineficiente, ades cu efecte secundare grave şi în timp, boala devenind un calvar.

Mulţi trăiesc după perceptele celebrului savant Blaise Pascal: „Viaţa este făcută pentru plăcere" şi din această cauză nesocotesc consecinţele unei vie-

Scanned with OKEN Scanner

țuiri dezordonate, fără igienă alimentară și regim natural de trai. Și din această cauză, exemplare umane pe care natura le-a înzestrat cu calități fiziologice de excepție, se îmbolnăvesc și trăiesc în chinuri groaznice. Există un proverb cunoscut la noi: „cine s-a fript cu supă, suflă și-n iaurt" și totuși mulți care au dus o viață dezordonată, cu nopți pierdute și băutură, cu un consum mare de țigări și cafea etc. care s-au îmbolnăvit de ficat, de plămâni sau au trecut prin nevroze acute, când și-au ameliorat sănătatea, au revenit la viața de dinainte de îmbolnăvire.

Cu toate că adesea sunt intelectuali și că au suferit groaznic, ei repetă greșelile și ca să-și găsească o motivație spun că „viața e scurtă" și că „ei vor s-o trăiască din plin".

„Nu căuta să convingi despre un adevăr pe cei care nu sunt la punctul de înțelegere. Este inutil. Nici chiar dacă le arăți concret că, culoarea albă nu este neagră. „Numai timpul îi va forma" spune filozoful Schöpenhauer. Dacă în societatea modernă datorită dezvoltării civilizației și a cuceririlor științifice, bolile acute au cunoscut o diminuare treptată, în schimb bolile cronice și cele legate de evoluția societății cum ar fi: cancerul, bolile cardiovasculare, scleroza, tuberculoza, bolile psihice etc. sunt în plină expansiune.

În trecut, se știe că greșelile de igienă erau aspru pedepsite prin epidemii înfricoșătoare de: ciumă, holeră, vărsat de vânt etc., iar în populațiile bântuite de aceste maladii se făcea o selecție naturală strictă.

Cei puternici reacționau și se vindecau, iar cei slabi erau răpuși și rasa umană astfel se autoregenera.

Dacă civilizaţia umană a făcut în ultimul secol un adevărat salt calitativ trebuie spus cu multă părere de rău că omul, fiinţa umană are tendinţa de a degenera. Depărtarea de Natură, de legile ei, determină ca rasa umană să stagneze în evoluţie, ba mai mult să involueze. Organismul uman este astăzi foarte slăbit, el trebuind să facă faţă nu numai unui stres puternic şi permanent, a unei poluări complexe, ci şi faptului că omul depărtat de natură nu-şi mai pune în funcţiune decât în mică măsură reacţiile de apărare etc., corpul fizic se îndoapă cu droguri, cu medicamente şi cu alimente necorespunzătoare şi aceasta duce la un mod de viaţă pur şi simplu sinucigaş.

Frumoasa şi tenacea bătălie a omului pentru sănătate, la sfârşitul secolului al XX-lea găseşte populaţii bolnave, slăbite şi strivite de consumul de droguri şi medicamente, întrebuinţate ca mijloace terapeutice magice care, elimină durerea, dar o fac fără a înlătura cauzele adevărate, fără să scadă temperatura şi să suprime crizele acute. Puţini bolnavi ştiu că aceste crize pe care ei le consideră pe nedrept boala propriu-zisă, nu sunt decât reacţia de vindecare naturală a organismului. Suprimând crizele pe cale medicală, bolnavii se scufundă tot mai adânc în marasmul dyscrasiei (reaua constituţie) şi a slăbiciunii cronice. Spre deosebire de medicina obişnuită care tratează pe bolnav şi boala lui (bolnavul neavând de făcut nimic altceva decât să urmeze orbeşte prescripţiile medicului), metoda pe care o recomandăm în această lucrare cere bolnavului subiect, în calitate de purtător şi de executor al metodei, să acţioneze personal şi să desfăşoare el însuşi tratamentul îm-

Scanned with OKEN Scanner

potriva bolii. El va acționa și va folosi în primul rând puterile extraordinare ale Naturii, atât cele lăuntrice cât și pe cele exterioare cum ar fi: apa, aerul, lumina, căldura etc. A fi sănătos, a rămâne cât mai mult timp tânăr și puternic, a trăi mult și fericit, iată câteva idealuri pe care oamenii tuturor raselor, ai tuturor țărilor și din toate timpurile și le-au dorit. Aceste idealuri-dorințe sunt naturale căci ele sunt expresia celor mai puternice instincte, dintre care cel de conservare este primordial. Îmbolnăvirea apare pentru că un individ sau înaintașii acestuia au trăit în opoziție cu legile naturii. Este logic, deci, a reveni pe drumul strămoșilor prin grija de a respecta legile Naturii și a se apropia cât mai mult de ea, chiar dacă va trebui să suferim crizele curative care le declanșează.

Pentru acesta vom utiliza o alimentație naturală și nu vom apela la farmacia produselor sintetice vătămătoare și pentru omul perfect sănătos și cu atât mai mult pentru cel bolnav.

Pentru a lupta contra bolii când ea survine, pentru a îndepărta pe cât posibil consecințele acesteia, pentru a întârzia bătrânețea, avem la dispoziție „igiena" care, la drept vorbind, aplicată cu atenție este o adevărată armă secretă a regatului medical. Civilizația modernă a compromis sănătatea ființei umane printr-o viață antiigienică, cu o alimentație irațională, care abuzează de excitante fizice și psihice, de întrebuințare în proporții de masă a tutunului și alcoolului, de viața în case în care soarele intră greu și majoritatea timpului iluminarea se face artificial, aerul este irespirabil, iar tensiunea nervoasă este permanent ridicată.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă dorim să fim sănătoşi şi să simţim bucuria de a trăi, trebuie să ne supunem legilor Naturii, să respirăm cât mai mult aer curat, să ne bucurăm de căldura soarelui, de plăcerea de a înota în apa mării sau a unui lac cu ape curate, să ne hrănim igienic şi să căutăm să trăim într-un regim echilibrat, cât mai puţin stresant. În societatea noastră trepidantă şi nervoasă, nimic nu poate fi mai binefăcător decât un antrenament metodic la calm, la exerciţiul de voinţă pentru a urma un regim raţional de viaţă, cât mai apropiat de Natură.

CAPITOLUL I

IGIENA, ŞTIINŢA DE PRIMĂ IMPORTANŢĂ PENTRU VIAŢA OMULUI

Cuvântul „igienă" s-a născut din grecescul „hygieia", care se traduce prin sănătate. Definită din punct de vedere medical, igiena este una din cele mai importante ştiinţe pentru om, ea elaborând normele de apărare a sănătăţii fiinţei umane în viaţa de toate zilele, acasă, în timpul muncii, sau la alte activităţi, şi formele de aplicare a acestor norme pe baza studierii interdependenţei şi interacţiunii dintre om şi mediul înconjurător, a condiţiilor naturale de trai, precum şi a relaţiilor sociale şi de producţie.

Scanned with OKEN Scanner

Igiena este o știință complexă și este strâns legată de celelalte științe ale Naturii și în special de științele medicale și cele social-economice.

Importanța igienei, a normelor de aplicare a ei au fost scoase în relief încă din cele mai vechi timpuri.

Astfel, în antichitate, atât igiena cât și aplicarea ei erau la mare preț la popoare cum ar fi: egiptenii, asirobabiloneenii, fenicienii, grecii, romanii etc.

Iată ce spune marele Pitagora, medic, filozof, matematician și preot cu 500 de ani înainte de Hristos:

„... sănătate înseamnă echilibru și răsplată a unei vieți trăite în concordanță cu legile naturii: boala este în schimb pedeapsă, nu a zeilor, ci a naturii, pentru greșelile conștiente sau inconștiente comise de om, față de natură și de legile ei".

Înțelegând importanța igienei pentru evoluția unor civilizații, regulile de igienă sunt cuprinse în prescripții religioase sau în coduri de legi. Un exemplu îl constituie în acest sens: hindușii, evreii, chinezii, romanii, grecii etc. Astfel, legile ebraice și în special Legislația lui Moise, în capitolul 4 stipulau o serie de norme de igienă obligatorii:

Ele cuprindeau „niște legi particulare care aveau în vedere sănătatea publică și privată" și cultivarea simplității moravurilor chiar în mijlocul opulenței.

Ele erau întocmite ținând cont de natura climei, pe trebuință de curățenie statornică și aveau în vedere pericolul unor nutrimente nesănătoase, care erau interzise a se utiliza. Prin aplicarea acestor legi, nu numai că se elimina tendința periculoasă a popoarelor orientale către desfătare și moliciune, dar

Scanned with OKEN Scanner

erau şi eliminate mulţimea bolilor de piele şi mai cu seamă ivirea frecventelor îmbolnăviri de lepră.

Cele mai vechi legi referitoare la arta tămăduirii bolilor se găsesc scrise cu caractere cuneiforme pe o stelă de bazalt sculptată, datând cu cca 2000 de ani înainte de Hristos, şi reprezintă cunoscutul Cod al lui Hammurabi, celebrul rege al Babilonului.

Pe stela susamintită se pot descifra reglementări ale practicii medicale şi recompense ale acestei activităţi: Şi astăzi, după trecerea unor milenii, multe reguli de igienă pot fi luate ca model şi aplicate fără a greşi:

Hipocrate – „Sănătatea depinde de echilibrul dintre alimentaţie şi activitatea fizică".

Democrit – „Oamenii solicită în rugăciunile lor sănătate de la zei, fără a şti că au mijloacele apărării ei, în propriile lor mâini".

Pitagora – „În cumpătare stă forţa spiritului".

Un fapt care pare astăzi extraordinar: vechii greci nu cunoşteau săpunul. Dar la greci, curăţenia era la mare preţ. Pentru spălat ei utilizau fie carbonat de calciu pe care-l extrăgeau din pământ, fie o soluţie de potasă extrasă din cenuşă de lemn.

Odată cu dezvoltarea formelor statale, măsurile de igienă au devenit de o importanţă vitală. Fără ele, comunităţile din ce în ce mai mari, mai numeroase erau secerate de epidemii devastatoare. Astfel, au apărut băile publice şi apeductele la Roma, carantinele în oraşele medievale etc. Iată un lucru pe care l-ar putea lua ca exemplu multe comunităţi rurale şi chiar urbane şi astăzi:

Până în anul 300 î.e.n, locuitorii Romei se aprovizionau cu apă cărată direct din Tibru, care după

Scanned with OKEN Scanner

cum se știe traversează orașul și în care se deversau toate rezidurile urbane. Înțelegând că această apă este puternic infestată, autoritățile au hotărât ca aprovizionarea cu apă să se facă tot din Tibru, dar din amonte de oraș; la 8 km. de cetatea eternă se va construi un apeduct special, Appia.

Ca știință, igiena s-a constituit abia în secolul al XIX-lea și și-a stabilit precis domeniile de acțiune:

— studiul mediului înconjurător și al factorilor care au o influență asupra sănătății dintre care cei mai importanți sunt: factori de producție, sociali, fizico-chimici, biologici;

— analiza principalelor deficiențe sanitare ale mediului înconjurător, cu studierea factorilor nocivi asupra omului și a colectivităților umane;

Ca ramuri ale acestei științe deosebim:

1) *igiena individuală* — ea se ocupă cu păstrarea și promovarea sănătății individuale.

Legat de igiena individuală se studiază condițiile de viață și se elaborează un regim igienic în funcție de caracterul și durata muncii, vârsta, de starea de sănătate a indivizilor etc.

De asemeni, igiena individuală studiază regimurile alimentare, tipurile și formele de odihnă activă, în raport cu vârsta și cu particularitățile individuale, crearea condițiilor igienice pentru somn etc.

2) *igiena comunală* — se ocupă cu păstrarea și promovarea sănătății populației în raport cu factorii de mediu din centrele populate, atât urbane cât și rurale. Această ramură a igienei elaborează normele pentru prevenirea bolilor infecțioase și neinfecțioase. Părțile ei componente se referă la apă și aprovizio-

Scanned with OKEN Scanner

narea cu apă a centrelor populate, dezinfectarea canalelor şi la igiena solului.

Un loc aparte îl ocupă igiena muncii. Ea se ocupă de studiul formelor şi metodelor organizării muncii şi a odihnei, starea sănătăţii organismului în procesul muncii, caracterul şi particularităţile mişcărilor lucrătorilor, influenţa rezidurilor şi a poluării asupra populaţiei, factorii fizici, chimici şi biologici ai locului de muncă, modificările fiziologice şi patologice apărute la lucrători sub influenţa diferiţilor factori la locul de producţie. De o importanţă deosebită este igiena alimentară, ramură a igienei care se ocupă de prevenirea îmbolnăvirilor determinate de o alimentaţie necorespunzătoare şi de promovarea sănătăţii pe baza unei alimentaţii raţionale în funcţie de necesităţile fiecărui organism uman. Ea studiază valoarea nutritivă şi biologică a alimentelor şi normele utilizării lor în funcţie de condiţiile de viaţă, de metodele de organizare a alimentaţiei ştiinţifice, de normele de control a calităţii alimentelor, de bolile legate de o alimentaţie defectuoasă şi organizează măsurile de profilaxie. Totodată se vor avea în vedere condiţiile de mediu şi de muncă ale cetăţenilor, de vârstă, sex, sau de starea fiziologică a organismului.

Nu trebuie uitată şi i se va da importanţa cuvenită şi *igienei şcolare*, care se ocupă de păstrarea şi promovarea sănătăţii copiilor şi adolescenţilor în raport cu factorii de mediu, din instituţiile de îngrijire şi educaţie, cu înlăturarea unor influenţe dăunătoare din timpul şcolarizării asupra sănătăţii şi dezvoltării copiilor în sensul : slăbirii vederii, deformării

Scanned with OKEN Scanner

coloanei vertebrale, tulburări digestive, boli neuro-psihice.

„Să cercetezi cele ce s-au petrecut, să cunoști cele prezente și să prevezi cele ce se vor întâmpla" spunea Hipocrate referindu-se la medicină, dar acest lucru este valabil și la igienă, știința apropiată.

CAPITOLUL 2

ALIMENTAȚIA RAȚIONALĂ

„Există multe lucruri minunate pe lume, dar nici unul mai minunat decât omul" spunea înțeleptul Sofocle. Și totuși omul nu este ceea ce crede el despre sine, nici ceea ce își închipuie că ar putea realiza în viitor, ci suma faptelor sale trecute și prezente. Din acest punct de vedere, un loc deosebit de important pentru sănătatea ființei umane îl ocupă actul alimentației.

El constituie pentru existența umană cel mai important act al zilei și trebuie spus că puțini oameni îi dau importanța necesară, consacrându-i timp, un regim gândit științific și atenția cuvenită.

Structural, corpul fizic al omului este format din elemente simple, care se găsesc în proporții diferite.

Unele din substanțe sunt luate din regnul mineral cum ar fi de exemplu clorura de sodiu (sarea de bucătărie), dar cea mai mare parte se găsesc și sunt

luate din vegetalele şi produsele animale pe care corpul le primeşte sub formă de hrană zilnică.

„Alimentaţia raţională constituie cel mai bun medicament" spunea Hipocrat. În dictonul părintelui medicinii găsim argumentaţia imperativă pentru un regim alimentar corect. Hrana noastră zilnică trebuie să fie în cantitate suficientă pentru a ne asigura subzistenţa şi reconstituirea noastră, fiind totodată izvorul de energie pe care-l consumăm pentru muncă şi diverse activităţi, etc. Răsfoind o carte, „Hatha Yoga" de C. Kerneiz constatăm o analiză extrem de interesantă legată de ştiinţa alimentaţiei. Dăm câteva citate mai importante.

„Pentru orice fiinţă vie absorbţia de alimente este o trebuinţă fundamentală. Pentru om însă, pentru omul timpurilor noastre, ea este doar o plăcere sau o corvoadă, după caz. Europenii par preocupaţi numai de grijile necesare vieţii, cu alte cuvinte de grija de a câştiga banii necesari unei cât mai îndelungate menţineri a vieţii. Dar acei ce se arată atât de îngrijoraţi să-şi asigure pâinea pentru zilele bătrâneţii nu se îngrijesc să-şi asigure pentru bătrâneţea sortită şi stomacul capabil să digere această pâine.

Orientalii sunt izbiţi de abundenţa de hrană pe care o consumă europenii, iar aceştia se miră de a vedea în Asia oameni care se mulţumesc cu un pumn de orez sau câteva curmale, nu numai pentru a-şi întreţine viaţa, dar şi pentru a face şi eforturi fizice considerabile. Europenii mănâncă prea mult şi stomacul lor dilatat din copilărie cere o cantitate de hrană excesivă. Rezultă de aici că o enormă parte

din energia furnizată de alimente este cheltuită de munca suplimentară pe care o necesită însăși digestia îngreunată la exces. De unde și acea impresie de oboseală, de încărcare, care urmează adesea meselor noastre. *Înțelepciunea occidentală de acord cu cea orientală de astă dată spune că nu trebuie să te scoli de la masă fără a avea încă senzația de foame. Câți dintre noi, pun acest percept în practică?"*

Prin excesul alimentar, omul își pierde zi de zi o părticică din capitalul său de mare preț, sănătatea, în marea majoritate a îmbolnăvirilor intervenind și un factor de tip alimentar.

Cercetările medicale au arătat că la organismele slăbite este irațional să le supraalimentezi, căci dacă ele asimilează puțin dintr-o hrană suficientă, ele nu vor scoate mai nimic dintr-o hrană supraabundentă, care le va sufoca puterea de digestie și așa atât de precară. Omul are nevoie pentru a vieții de următoarele trei grupe principale de alimente:

a) lipide — grăsimi animale și vegetale;
b) hidrați de carbon — zaharuri, amidon;
c) proteine — albuminoide.

Acestea sunt formate din carbon, azot, oxigen și hidrogen ca elemente de bază și din sulf, fosfor etc. în cantități mult mai mici. La cele trei grupe de alimente specializate, trebuie adăugate elemente minerale care sunt în general furnizate sub formă vitalizată din plante și fără de care viața nu este posibilă. Medicii și dieteticienii au stabilit că în alimentația zilnică, una din „cheile" echilibrului digestiv, un atu pentru sănătate în general și un „aliat" în cadrul oricărui regim de slăbire este consumul minim cotidian din fibre alimentare. Trebuie spus că numai ve-

getalele conţin fibre alimentare şi că ele n-au nici o valoare nutritivă. Rolul fibrelor alimentare este acela de element de balast care permit bolului alimentar să înainteze normal, pe tot traiectul aparatului digestiv, dar mai ales pe parcursul intestinului gros. În plus unele fibre alimentare au un efect protector împotriva unor maladii. Hidrolizate de către bacteriile intestinale, sunt eliberaţi acizi graşi volatili care au proprietăţi de a fi laxativi.

Prin urmare, resturile alimentare nu mai stagnează în colon, iar substanţele cancerigene vor fi mai rapid eliminate, contactul lor malefic cu mucoasa intestinală fiind mult scurtat.

Lucru este valabil şi în ceea ce priveşte diverticulele care în absenţa constipaţiei, nu mai au ocazia să se formeze. Cercetările au arătat că în ţările industrializate se consumă de două ori mai puţine fibre alimentare decât o cer regulile de nutriţie corectă. Cele 20 de grame de fibre alimentare pe care, zilnic, mulţi uită să le consume produc aşa-numitele „maladii ale civilizaţiei" : hipercolesterolemia, diabetul, constipaţia, obezitatea.

Şi din această cauză, cazurile de cancer la colon s-au dublat în ultimii 30 de ani. Fibrele alimentare „aliaţii" sănătăţii noastre le găsim în : fructe şi legume, cât şi în cereale.

Recordul absolut în ceea ce priveşte conţinutul de fibre îl deţin tărâţele de cereale. Se poate spune că cerealele prezintă cel mai ridicat conţinut de fibre alimentare.

Importanţa enormă a vegetalelor în alimentaţie nu este legată în raport direct cu valoarea energetică pe care o dau acestea, ci în afara rolului pe care

l-am prezentat mai sus prin „fibrele alimentare", ele aduc în corp minerale absolut esențiale care participă la constituirea urzelii tuturor țesuturilor, de la cele mai dure cum sunt oasele, până la cele care se prezintă sub formă lichidă — sângele. Proteinele servesc la construcția însăși a acestor țesuturi, iar hidrații de carbon și grăsimile întrețin, prin arderea lor vitalitatea, căldura și mișcarea, în ființa vie. Proteinele sunt substanțe chimice naturale, cu structuri complexe macromoleculare. Ele sunt componente ale structurilor celulare și au funcții biologice fundamentale: enzimatice, hormonale, imunologice etc. Funcțiile diferite pe care le au proteinele își găsesc explicația în faptul că pot prezenta moduri de organizare ale moleculei lor foarte diferite. Orice modificare intervenită în aceste structuri aduce schimbarea proprietăților biologice ale proteinelor. Cea mai mare parte din alimentele de care are nevoie un om sunt cele consumate pentru dezvoltarea unor procese energetice și au un rol de combustie sau cum mai este numit, caloric.

Proteinele sunt absorbite mai ales în scopul reparării uzurii organice a țesuturilor și la omul sănătos această uzură este destul de slabă. Cercetările au demonstrat că practic o cantitate de 60—80 g de albumină pe zi este suficientă pentru întreținerea normală a unui individ cu o greutate de 60—80 kg. Deci aproximativ 1 g albumină pe 1 kg. om—zi. Această rație nu trebuie depășită decât atunci când va fi necesar a face față unor pierderi azotate prea intense (munci grele, boli acute etc.).

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce privește elementele calorice, amidonul ce trebuie consumat de un *individ sedentar* nu trebuie să depășească 200 g, zahărul 100 g, iar grăsimi 50 g. Prin urmare, la *muncă moderată, pentru un individ normal,* rația alimentară a unui regim științific calculat conține deci: 75 g proteine, 300 g amidon, 150 g zahăr și 75 g grăsimi.

Alimentația rațională a unor grupuri de populație se stabilește prin alcătuirea așa-numitelor rații alimentare, care reprezintă alimentația corespunzătoare cantitativ și calitativ pentru categoriile respective ținând cont de: greutatea corporală, vârsta, sex, muncă, anotimp etc. Un om sănătos, cu o muncă cu o solicitare medie, necesită o rație alimentară de 3200 calorii pe zi. Pornind de la această cifră, la cei care efectuează o muncă ușoară, rația alimentară se poate scădea cu până la 1000 calorii, iar la cei care depun eforturi mari lucrând în industrie sau în agricultură, la rația alimentară li se pot adăuga 1500—2000 calorii/zi. Pentru activități sedentare se recomandă rații de 2200 calorii/zi și chiar sub această cifră.

La stabilirea rației alimentare se va ține cont și de alte elemente care joacă un rol esențial în consumul energetic. Astfel, în cazul femeilor gravide se va asigura un supliment alimentar de 450 calorii pe zi în ultimile 3 luni de sarcină, iar în timpul alăptării copilului aproximativ 1000 calorii pe zi.

În funcție de greutatea corporală a indivizilor, față de cifra de 3200 calorii pe zi, fixate pentru un muncitor de 65 kg trebuie să se adauge câte 350 calorii pentru 10 kg greutate în plus. Peste vârsta de 35 de ani, odată cu creșterea experienței de viață

Scanned with OKEN Scanner

și cu executarea muncii mai economicos, se constată o reducere a cheltuielii de energie și anume această reducere este de cca 7,5%, pentru fiecare 10 ani în plus, față de norma fixată.

Atenție: consumarea din obișnuință a aceleiași cantități de alimente ca în tinerețe, determină creșterea în greutate a persoanelor vârstnice. În cazul în care se va depune un efort intens dar de scurtă durată, în regimul alimentar se va crește rația de zahăr. La un regim puțin intens, dar de lungă durată (lucru fizic) se va spori rația de amidon. Pentru muncă în condiții de frig și umezeală, rația alimentară va fi completată cu grăsimi. Cantitățile din rațiile alimentare pot varia de la simplu la dublu, niciodată mai mult. Așa cum am mai arătat, proteinele au un rol plastic și energetic, servind atât pentru refacerea țesuturilor uzate și creșterea celor noi, cât și pentru producerea energiei necesare efortului fizic. Rația zilnică de proteine trebuie să fie în medie de 1—1,5 g/kg corp/zi. Din totalul de proteine ingerate se recomandă ca 60% să fie de origine animală (carne, ouă, brânzeturi), iar restul din leguminoase uscate (fasole, mazăre, linte, bob, soia) precum și din produse de panificație. Trebuie spus că proteinele de natură vegetală (fasole, mazăre, linte etc.) nu sunt alimente complete, lipsindu-le unele principii alimentare numite aminoacizi esențiali și deci nu pot înlocui complet proteinele animale; totodată este de subliniat că ele sunt și greu asimilabile. Grăsimile sau lipidele au un rol energetic și plastic, se depun în interiorul celulelor sub forme de granulații grăsoare sau sub formă de grăsime la nivelul țesuturilor.

Scanned with OKEN Scanner

Grăsimile sunt suportul vitaminelor liposolubile (A, D, E și K) și acoperă cca 25% din raţia calorică. Specialiștii recomandă în raţia alimentară 1—2 g lipide/1 kg corp/zi.

Adică, pentru un om normal cu o greutate de 65—70 kg consumul zilnic de lipide va fi de 65—100 g. Raţia diferă de vârstă (tinerii au o raţie mai mare), de efort, de temperatură (iarna sau în condiţii de frig o raţie mai mare). Între o jumătate și o treime din această cantitate se asigură din grăsimi de origine animală, iar restul din uleiuri vegetale.

Zaharurile sau glucidele au un rol complex în metabolism, satisfăcând cerinţele energetice ale organismului, participă la procesul de refacere și creștere a ţesuturilor.

Lipsa glucidelor din alimentaţie produce acidoză și tulburări nervoase. Glucidele trebuie să asigure 55—60% din raţia zilnică de calorii. Ele se obţin din : zahăr, miere, dulceţuri, cereale, pâine, leguminoase uscate, fructe proaspete și uscate, cartofi și multe alte alimente. Cantitativ ele se iau în raţii care variază de la 4—8 g/1 kg corp/zi.

Cu cât efortul muscular este mai intens și vârsta mai scăzută, cu atât sunt necesare mai multe glucide. În regimurile alimentare nu trebuie să lipsească apa și sărurile minerale. Toţi știu că apa este un aliment indispensabil pentru organism. În condiţii de efort, apa este cu atât mai necesară cu cât organismul transpiră, prin aceasta eliminându-se o cantitate importantă de apă care, trebuie imediat înlocuită, deoarece lipsa ei poate provoca o serie de îmbolnăviri extrem de grave. Pierderea apei din organism este influenţată de intensitatea efortului și de tem-

Scanned with OKEN Scanner

peratura mediului ambiant. Pentru înlocuirea apei pierdute din organism, se recomandă consumarea sucurilor de fructe, a apei minerale etc.

Elementele minerale care sunt indispensabile corpului omenesc sunt:

– fierul – intră în structura hematiilor și se găsește în: carne, ouă, spanac, urzici;

– calciul – intră în compoziția oaselor și se găsește în: lapte, brânzeturi, varză etc;

– fosforul – este necesar sistemului nervos și creerului și se găsește în: pește, lapte, grăsimi etc.

Alte elemente necesare sunt: sodiul, sulful, iodul, cobaltul, cuprul, manganul.

Pentru o desfășurare normală a activității organismului uman, rația alimentară trebuie să cuprindă și vitamine.

– vitamina A este antiinfecțioasă, mărește acuitatea vizuală, ajută la refacerea țesuturilor, este un tonifiant al pielii, părului, unghiilor etc.;

– vitaminele B_1–B_2 participă la metabolismul proteic și glucidic, ajută la procesele de creștere și refacere a țesuturilor. Lipsa lor în alimentație se traduce prin: oboseală, iritabilitate, anorexie, greață etc.

– vitamina C hidrosolubilă reglează asimilarea elementelor și intervine în funcționarea normală a vaselor sanguine.

Despre vitamine vom afecta în lucrare un capitol special. Pentru o alimentație rațională se recomandă folosirea a 3 mese pe zi, masa de prânz să reprezinte 50% din rația zilnică, cina 30%, iar micul dejun 20%. Mesele suplimentare între micul dejun și prânz vor fi asigurate cu lapte, brânză, șuncă,

Scanned with OKEN Scanner

fructe etc. Obiceiul de a se consuma alcool în timpul meselor în cantităţi mai mari, poate avea o acţiune nefavorabilă asupra organismului şi duce la scăderea capacităţii de muncă şi a stării de sănătate. Alcoolul acţionează deosebit de nociv asupra organismului în fază de creştere, chiar în cantităţi mici, iar copiilor le poate produce intoxicaţii grave. În continuate dăm un tabel util, pentru o alimentaţie raţională, precizând consumul zilnic al adulţilor, având vârsta între 25—45 ani şi greutate normală.

Nr. crt.	Activitate	Consum energetic zilnic în calorii	
		Bărbaţi	Femei
1	Sedentară	2200	1900—2100
2	Munci cu cheltuire mică de energie : mecanici de precizie, ceasornicari, învăţători, profesori.	2400—2600	2300
3	Muncă cu cheltuire medie de energie : strungărie, sculărie, maşini de ţesut, cabinete medicale.	3200	2700—2800
4	Pentru solicitări energetice mari : agricultură, săpături, minerit, metalurgie, activităţi manuale.	3800—4300	2900—3100

Din tabelul de mai sus, se poate constata că în funcţie de activitatea prestată, raţia alimentară poate varia din punct de vedere energetic de la simplu la dublu.

2.1. Regimuri alimentare

Ajungând la capitolul „Regimuri alimentare" suntem în faţa celei mai arzătoare probleme a alimen-

Scanned with OKEN Scanner

tației noastre, trebuie să stabilim calitativ și cantitativ ce regim urmăm având în față o infinitate de variante, de la cele pur vegetale, la cele strict din produse animale.

Pentru a găsi calea de urmat trebuie să prezentăm cititorilor noștri câteva informații utile:

– Carnea slabă este în general mai ușor de digerat decât vegetalele, dar dă în schimb mai multe toxine care otrăvesc organismul. Ea produce o mare cantitate de acid uric, care astupă căile de ieșire a secreților și ale humorilor și provoacă artritismul și dializa acidă.

Din punct de vedere energetic, carnea și preparatele din carne, dezvoltă următoarele valori:

I. Carne și preparate din carne

Nr. crt.	Carne sau preparate din carne	Cantitate în grame	Calorii
1	Din porc semigrasă	125	268
2	Din vacă semigrasă	143	156
3	Din viței semigrasă	154	149
4	Din oaie semigrasă	133	331
5	Carne de găină slabă	118	128
6	Carne de găină grasă	118	167
7	Ficat de porc	100	146
8	Ficat de bovine	100	146
9	Creier de bovine	100	125
10	Limbă de bovine	100	207
11	Rinichi de bovine, de porc	100	122
12	Inimă de bovine	100	93
13	Șuncă presată	100	324
14	Salam de Sibiu	100	510
15	Parizer, polonez	100	289
16	Rusesc, Poiana (salam)	100	402

Scanned with OKEN Scanner

„Nici îndestularea, nici foamea, nici alt fapt care întrece limita firească nu sunt bune", spunea părintele medicinii antice Hipocrate. Prea multe grăsimi, prea multă carne, sau prea multe zaharuri accelerează procesele îmbătrânirii și totodată favorizează numeroase afecțiuni. Nimeni nu spune să nu mâncați grăsimi, carne, zahăr sau prăjituri, dar să nu depășiți anumite limite.

Cumpătarea cere de la d-voastră înțelegerea corectă a acestei noțiuni, ea nu interzice nimic ceea ce este omenesc, dar ea se ridică împotriva abuzurilor și vă avertizează asupra consecințelor nefaste ale acestora.

„Cumpătarea și munca — spunea marele J. J. Rousseau — sunt cele două lucruri adevărate ale omului: munca îi sporește pofta de mâncare, iar cumpătarea îl împiedică să abuzeze de ea". Valoarea energetică și în proteine a cărnii dă alimentației cu ea o importanță deosebită. Totodată hrănirea cu carne, crează omului senzația de forță, căldură și-l satură pe o perioadă de timp mai îndelungată.

În realitate, carnea este departe de a furniza energia ce s-ar crede și în plus costă mult mai scump decât o cantitate echivalentă de alimente vegetale. Pentru ca discuțiile să aibă un conținut concret vom da în continuare o serie de tabele, care prezentând date științifice vor putea fi utile pentru orice om care se gândește să-și organizeze o alimentație rațională.

Scanned with OKEN Scanner

II. Lapte și derivate din lapte

Nr. crt.	Lapte sau derivate din lapte	Cantități în grame	Calorii
1	Lapte de vacă	100	67
2	Lapte praf (normalizat)	100	498
3	Iaurt slab	100	30
4	Brânză topită-grasă	100	271
5	Smântână	100	210
6	Brânză slabă de vaci	100	97
7	Brânză grasă de vaci	100	156
8	Telemea de vacă	100	243

III. Pescărie

Nr. crt.	Pește sau derivate din pește	Cantități în grame	Calorii
1	Crap	222	104
2	Știucă	182	82
3	Șalău	167	83
4	Somn „pană"	114	244
5	Heringi slabi.	182	139
6	Heringi sărați (slabi)	194	135

IV. Grăsimi

Nr. crt.	Produsul	Cantități în grame	Calorii
1	Unt proaspăt	100	806
2	Margarină	100	766
3	Untdelemn de floarea soarelui	100	929
4	Untură de porc	100	928

Scanned with OKEN Scanner

V. Legume uscate

Nr. crt.	Legume uscate	Cantităţi în grame	Calorii
1	Fasole boabe	100	303
2	Mazăre uscată	100	323

VI. Produse derivate din cereale

Nr. crt.	Produse derivate din cereale	Cantităţi în grame	Calorii
1	Pâine de grâu — albă	100	282
2	Pâine de secară	100	239
3	Pâine graham	100	256
4	Fulgi de ovăz	100	382
5	Făină de grâu	100	352
6	Făină de porumb	100	351

VII. Zahăr şi produse zaharoase

Nr. crt.	Produsul	Cantităţi în grame	Calorii
1	Miere	100	335
2	Zahăr	100	410
3	Ciocolată cu lapte	100	603
4	Gem de căpşuni	100	304
5	Gem de piersici	100	308
6	Dulceaţă de trandafiri	100	328

Scanned with OKEN Scanner

VIII. Ouă

Nr. crt.	Produsul	Cantități în grame	Calorii
1	Ou de găină integral	100	171
2	Albușul de ou	100	57
3	Gălbenuș de ou	100	364
4	Un ou de găină	50	85

IX. Legume

Nr. crt.	Legume	Cantități în grame	Calorii
1	Cartofi	117	89
2	Castraveți	139	19
3	Ceapă uscată	106	51
4	Conopidă	162	30
5	Fasole verde păstăi	110	33
6	Morcov	100	45
7	Roșii	100	25
8	Salată verde	164	22
9	Spanac	126	25
10	Sfeclă roșie	126	43
11	Varză albă	137	33
12	Varză roșie	126	33
13	Țelină (rădăcină)	164	33
14	Ciuperci	185	35

Scanned with OKEN Scanner

X. Fructe

Nr. crt.	Tipuri de fructe	Cantităţi în grame	Calorii
1	Afine	103	66
2	Căpşuni	104	43
3	Cireşe	111	82
4	Lămâi	154	30
5	Mere	103	74
6	Pere	116	73
7	Portocale	143	43
8	Prune	117	74
9	Struguri	107	100
10	Stafide	100	307

Câteva observaţii medicale sunt absolut necesare a se cunoaşte:

— Un regim vegetarian obligă corpul la o cheltuială de energie mai mare pentru a fi digerat decât unul pe bază de carne.

În schimb, trebuie ştiut că albumina animală se digeră şi se absoarbe mai uşor decât cea vegetală, dar pe lângă ea în procesul de fermentaţie se produc toxine care intoxică corpul omenesc, aducându-i grave prejudicii,

— Albumina — vegetală nu produce aceste toxine şi astfel digestia deşi este mai lentă, ea pre-

Scanned with OKEN Scanner

zintă marele avantaj că stimulează funcționarea intestinală și împiedică constipația.

Dacă regimul vegetarian nu este preferat în totalitate, acest lucru este legat de faptul că vegetalele nu sunt atât de stimulente și cer o masticație atentă, în caz contrar pot produce necazuri. În schimb, o masticație necorespunzătoare a cărnii nu produce inconveniente majore pentru individ.

Atenție ! Pâinea, cerealele, leguminoasele nu vor fi însă asimilate dacă nu vom avea grijă să fie masticate îndelung înainte de a fi înghițite.

Astfel prin masticație, alimentele trebuiesc divizate în părți cât mai mici și împreună cu saliva trebuiesc transformate într-o pastă semilichidă, condiție absolut necesară în alimentație pentru ca un aliment să fie asimilat.

CAPITOLUL 3

VITAMINELE ȘI ALIMENTAȚIA OMULUI SĂNĂTOS

Descoperite în zorii secolului XX, vitaminele reprezintă compuși organici complexi fără de care viața este de neconceput. Pentru om și animale, sursa de vitamine și de precursori ai acestora (provitamine) este reprezentată de alimentația vegetală și de vitaminele sintetizate de bacteriile intestinale. Lipsa vitaminelor în rația alimentară determină apariția de fenomene de hipo- și avitaminoză, care pot duce în cazuri extreme la moarte. „Potrivit celor mai

recente studii, chiar dacă avitaminozele grave au dispărut, sunt încă frecvente în lume, forme ușoare de carență vitaminică", afirmă cunoscuta revistă „Science et Vie". Cele mai dese manifestări ale deficitului de vitamine sunt: oboseala nefirească, iritabilitatea, insomnia, depresiunea nervoasă, lipsa de poftă de mâncare, cicatrizarea lentă a unor răni, sensibilitate sporită la infecții, o oarecare reducere a acuității vizuale, uscarea pielii, favorizarea unor maladii degenerative etc. Istoric, termenul de vitamină (amină vitală) a fost introdus în știință în 1911 de către C. Funk, care a considerat greșit că substanța terapeutică activă descoperită de el din cojile boabelor de orez este o amină. Termenul s-a păstrat, deși pe măsura descoperirii diverselor vitamine s-a văzut că acestea au structuri chimice foarte diferite. Împreună cu hormonii și enzimele, vitaminele fac parte din grupa „ergonelor" a biocatalizatorilor. Din punct de vedere științific, vitaminele au fost clasificate în două mari clase, după solubilitatea lor în apă (hidrosolubile) sau în lipide și solvenții lor (liposolubile), fiind denumite convențional cu literele alfabetului.

Cu toate dozele lor infinitezimale, vitaminele sunt de o importanță deosebită în asimilarea principiilor nutritive aduse organismului prin alimentație. Pentru că lucrarea noastră are un rol nu de cercetare, ci de informare a maselor, vom da în continuare un tablou al vitaminelor, în care vom prezenta sintetic importanța lor pentru organism, sursele din care pot fi luate, cât și afecțiunile care necesită pentru vindecare un spor de vitamine:

Scanned with OKEN Scanner

Denumirea vitaminei	Este importantă pentru :	Se găsește în :	Necesară pentru a trata
A	— funcționarea corectă a ochilor ; — creșterea organismului ; — apără organismul de infecții respiratorii și digestive : — menține integritatea unor țesuturi cum ar fi : pielea, mucoasele, scheletul.	— Ficat de pește, ficat de alte animale, pătrunjel, unt, salată verde, brânzeturi, lapte, ouă, morcovi, caise, usturoi, ardei gras, roșii, fragi, cireșe, pepeni.	Intoxicații, infecții, astenie, tulburări vizuale.
B complex B1 B2 B6 B12	— nervi, metabolism, energetic, activitate nervoasă, creștere, respirație celulară ; — împotriva crampelor ; — favorizează formarea globulelor roșii.	— Cereale nedecorticate, carne de porc, ficat, pește, lapte, cartofi, ouă, drojdie de bere, mazăre verde, conopidă, andive, spanac, pătrunjel, germeni de grâu.	Suprasolicitare psihică și nervoasă, convalescență.
C	— metabolism celular, apărare față de infecții, formarea sângelui, vindecarea rănilor ; — împiedică hemoragia, previne anemia, stimulează pofta de mâncare.	— toate fructele și legumele proaspete (cu prioritate lămâi și portocale). — mai sunt indicate și : mere, măcese, coacăze, căpșuni, fragi, mure, varză, mărar, pătrunjel, morcovi, cartofi, ardei gras.	— infecții, pericol de infecții și epidemii de gripă.

Scanned with OKEN Scanner

Denumirea vitaminei	Este importantă pentru :	Se găsește în :	Necesară pentru a trata
D	— reglarea metabolismului calciului și fosforului în oase ; — creșterea rezistenței organismului la infecții ; — ajută la buna funcționare a unor glande cu secreție internă cum ar fi : tiroida, hipofiza, paratiroidele.	— untură de pește, ouă, lapte, smântână, ciuperci și în unele cereale. — sub acțiunea razelor solare vitamina D se formează la nivelul pielii din provitamina existentă aici.	— lipsă de expunere la soare și răceli cronice repetate.
E	— are un rol important în reproducere, în dezvoltarea embrionului, în funcționarea țesutului muscular și nervos ; — influențează pozitiv metabolismul general și funcția unor glande.	— germeni de cereale, ouă, ficat, lapte, leguminoase, ulei de floarea soarelui, pâine neagră.	— ateroscleroză iminentă impreună cu vit. H

Scanned with OKEN Scanner

Denumirea vitaminei	Este importantă pentru:	Se găsește în:	Necesară pentru a trata
H	— are efective pozitive în creșterea părului și pentru sănătatea pielii; — importantă pentru a trata acneele.	— drojdie de bere, tărâțe, lapte, gălbenuș de ou. Ea este formată de bacteriile intestinale.	— în cazul acneelor și a căderii părului
K	— coagularea sângelui în hemoragii; — are rol esențial la nivelul ficatului.	— ficat și făină de pește, ouă, lapte, carne, spanac, salată verde, urzici, mazăre verde, roșii.	— când se fac în mod spontan echimoze subcutanate
PP	— buna funcționare a celulelor, în special pentru pereții vaselor capilare	— citrice, struguri, drojdie de bere, ciuperci, ardei gras, organe de vită.	— când sunt probleme legate de buna funcționare a celulelor.

Deci, lipsa vitaminei A din alimentaţie produce tulburări oculare (scăderea capacităţii de adaptare vizuală la lumina crepusculară), tulburări cutanate, colpocheratoză, scăderea rezistenţei la infecţii. Studiile făcute au arătat că vitamina A reduce la o treime din mortalitatea infantilă şi poate ajuta la salvarea copiilor care mor de pojar, unul din principalii factori ai mortalităţii infantile în ţările în curs de dezvoltare.

Totodată, vitamina A se poate folosi cu rezultate bune în lupta împotriva celor mai periculoase tipuri de viruşi care, provoacă boli infecţioase şi la vindecarea unor tipuri de orbire. Complexul de vitamine B cuprinde numeroase vitamine hidrosolubile, iar lipsa acestora în alimentaţie produce tulburări la nivelul sistemului nervos şi în metabolismul glucidic. În anumite etape ale vieţii, creşte considerabil „nevoia" de vitamine a corpului. De exemplu la femei, sarcina şi alăptatul dublează aproape necesarul de vitamine al organismului.

În principal, de vitamina B2, deoarece copilul consumă cea mai mare parte din rezervele mamei.

Totodată, copiii au nevoie de cantităţi sporite de vitamina D, indispensabilă dezvoltării şi fortificării sistemului osos. Aşa cum am mai arătat, vitamina B2 are un rol esenţial în procesele de creştere şi de dezvoltare ale fiinţei umane. Vitamina C este indispensabilă păstrării sănătăţii umane. Lipsa ei în ali-

Scanned with OKEN Scanner

mentație produce o boală gravă, scorbutul, afecțiune cunoscută în evul mediu, în special, la marinarii și călătorii care nu aveau posibilitatea a se hrăni cu fructe și legume verzi.

Și în prezent, lipsa vitaminei C în unele regimuri alimentare produce: slăbiri ale organismului, oboseală, anemii, hemoragii, gingivîte, dureri articulare etc.

De peste 40 de ani se discută despre efectul vitaminei C asupra sistemului imunitar. Doze mari de vitamina C sunt aplicate în tratamentul stărilor gripale și al afecțiunilor virale. Celebrul doctor Linus Pauling, de două ori laureat al Premiului Nobel, pentru medicină și pentru pace, indică a se administra doze de unu până la patru grame de acid ascorbic (vitamina C) pentru prevenirea gripei și până la 10 grame pentru a o trata. Cercetările făcute arată rolul vitaminei C la ameliorarea aterosclerozei și a maladiilor coronariene. Totodată s-a stabilit legătura pozitivă între aportul alimentar în vitamina C și tensiunea arterială. Unele lucrări arată că vitamina C are un aport apreciabil și în a aduce la un nivel optim colesterolul. „Din fericire, vitamina C nu este toxică; arată Alain Lemoine. Ea este doar un acid simplu care, contrar unor informații primite, asigură chiar un somn liniștit". În general, dozele mari de vitamina C se vor administra cu precauție și sub directa indicație a doctorului specia-

Scanned with OKEN Scanner

list, altfel comportă riscuri : accelerează formarea de calculi renali sau poate creşte în sânge concentraţia în silicaţi. În maladiile cardiovasculare, studiile făcute în 16 ţări europene au relevat că procentul de vitamine E este principala explicaţie a diferenţelor de mortalitate prin criza cardiacă la eşantioanele de populaţie studiate.

O altă concluzie la care au ajuns studiile medicale este că în ceea ce priveşte imunitatea, vitaminele antioxidante A, C şi E par să facă minuni.

Astfel, vitamina C apare drept un imunostimulent atât la om, cât şi la animal. Pentru cele trei vitamine mai sus amintite, deficienţa este mai mult sau mai puţin legată de o serie de diminuări ale răspunsului imunitar.

Deşi s-au făcut cercetări complexe asidui, mecanismele intime nu sunt pe deplin elucidate.

Vitamina H are rolul de coenzimă a enzimelor care catalizează carboxilările şi totodată înlătură acţiunea bacteriostatică şi bactericidă a sulfamidelor.

Vitamina PP se prezintă sub două forme : acidul nicotinic şi nicotinamina, derivaţi din piridină ; ambele sunt vitamine de prevenire a pelagrei.

Câteva recomandări utile :

1. Pentru viitoare mame

Fătul şi noul născut iau din rezervele organismului matern o cantitate foarte mare de vitamine. La

Scanned with OKEN Scanner

noul născut, cantitatea de vitamine este de 2—5 ori mai mare decât la mamă. De aceea noi recomandăm ca în perioada lunilor de graviditate, viitoarea mamă să consume produse alimentare care conțin vitamine din complexul alimentar B. Indicat în acest sens este un regim alimentar conținând: carne, verdețuri, fructe și legume crude.

2. Hoții de vitamine

Consumul exagerat de alcool duce la distrugerea vitaminelor complexului B și PP. În situații cronice, avitaminoza alcoolică este cauza unor tulburări nervoase, a cirozei și a accidentelor cardiace.

Efectele negative combinate ale nicotinei și ale oxidului de carbon produse de fumat distrug rapid vitamina C.

Nicotina mărește nevoia mușchiului cardiac pentru oxigen și pregătește în același timp tromboza.

Un singur pachet de țigări fumat zilnic reduce cu 30% conținutul vitaminic al sângelui.

3. Cercetările ultimilor ani au arătat că un regim alimentar corect în privința vitaminelor duce la: evitarea cancerelor, a accidentelor cardiace, a cataractelor, a fracturilor de col femural, a infecțiilor etc.

Scanned with OKEN Scanner

Într-o lume în care tehnologiile alimentare implică stocarea, congelarea, decongelarea, încălzirea, fierberea etc. a alimentelor, trebuie spus că la fiecare etapă se pierd vitamine și săruri minerale. În acest sens, omul se află în fața unui real pericol.

Civilizația îi aduce imense beneficii, dar îl îndepărtează din ce în ce mai mult de NATURĂ.

Din această cauză regimul alimentar trebuie strict calculat și rațional întocmit.

„Nu înseamnă însă că virtuțile incontestabile ale vitaminelor pot justifica consumul excesiv din acestea" subliniază publicația „Reader's Digest".

Abuzul poate duce la grave intoxicații și perturbări fiziologice. Moda face, ca indiferent de anotimp sau de oră a zilei, americanii consumă permanent vitamine. Ei sunt convinși că astfel scapă de cancer și de accidentele cardiovasculare.

Luată de la americani, moda vitaminelor a cuprins și Vestul Europei. Cercetările au arătat că proverbul francez: „Excesul în orice este un defect" se potrivește și în ceea ce constituie conținutul în vitamine a unui regim alimentar. Nici chiar vitamina C, care nu se stochează intactă în organism și care nu implică deci un risc de intoxicație vitaminică, nu trebuie să se consume în exces, datorită tulburărilor grave pe care le poate atrage după sine, printre ele numărându-se și cele generatoare de calculi renali. Cele mai frecvente cazuri de intoxicație în urma unei vitaminizări excesive, le prezintă vitamina A, care în proporții normale protejează ochii

Scanned with OKEN Scanner

și pielea, și asigură elaborarea hormonilor sexuali. La fel și vitamina E, căreia i se atribuie virtuți magice în păstrarea nealterată a tinereții.

În SUA, în urma consumului abuziv de „vitamină a tinereții" s-au declanșat intoxicații grave, care s-au manifestat prin: migrene, amețeli, disfuncții ovariene etc.

Consumul frenetic de vitamine și în special sub formă de drajeuri este o modă cu consecințe incalculabile. Administrate în mod natural, prin alimente ele sunt o garanție de sănătate, vitalitate și tonus. Luate sub formă de drajeuri și în cantități excesive, fără aviz medical, ele fac profituri uriașe trusturilor farmaceutice, dar pot și ruina sănătatea umană.

„Est modus în rebus" – „Există o măsură în toate" spunea marele poet latin Horațiu înțelegând prin aceasta că nu trebuiesc depășite anumite limite.

În afara cauzelor prezentate mai sus ce produc îngreunarea absorbției vitaminelor sau chiar le distrug menționăm:

– erori în alimentație – consumul excesiv de zahăr rafinat și de dulciuri impune sacrificarea vitaminei B1 și reduce mult absorbția celorlalte vitamine;

– un consum de medicamente irațional produce o îngreunare a absorbției vitaminei C;

– grăsimile consumate în exces determină și ele o pierdere de vitamine, rexpectiv de vitamina E,

Scanned with OKEN Scanner

care le împiedică să oxideze. Atenţie! Nu se recomandă însă un regim complet lipsit de grăsimi, deoarece aceasta ar priva organismul de vitamina A.

— Vitaminele sunt foarte perisabile şi anume ele sunt sensibile la: lumină, căldură şi oxidanţi.

Vitamina A este distrusă prin fierbere în contact cu aerul. Varza, adevărat rezervor de vitamina C, prin fierbere o pierde în proporţie de 80%.

Cât priveşte peştele, acesta îşi „volatilizează" toate vitaminele prin fierbere şi prăjire. De aceea, la toate alimentele se va da o atenţie deosebită la pregătire, pentru a nu compromite zestrea lor de vitamine. O indicaţie arată că multe din legume şi fructe este bine a se consuma crude.

Cum se pot păstra cât mai mult vitaminele?

— gătind alimentele în abur sau înăbuşit, în orice caz cu cât mai puţină apă;

— răzând cruditătile cu un timp cât mai scurt înainte de a le utiliza;

— păstrând legumele şi fructele la rece, ferite de lumină.

3. Vitaminele şi inteligenţa

Cercetările au arătat că o carenţă de vitamine, fie ea şi uşoară, poate frâna dezvoltarea intelectului la copii.

Prestigioasa revistă științifică „Lancet" arată că un aport echilibrat de vitamine, printre care să predomine vitamina C și de săruri minerale poate contribui la sporirea inteligenței, a istețimii copiilor.

„Este hazardat să se pretindă că, printr-un consum masiv de vitamine, copiii dobândesc o inteligență excepțională" comentează însă redacția revistei mai sus citate.

4. Atenție !

Pe primul loc la carențele vitaminice se situează întotdeauna B_9, după care urmează în ordine vitamina B1, E și în fine, în mai mică măsură vitaminele B2 și C.

Aceste carențe se explică prin faptul că omul modern, care trăiește în condiții de urbanizare crescută, de sedentarism, de reducere continuă a efortului fizic, de îndepărtare de natură, de renunțare la activități în aer liber are nevoie de o majorare a cantității de vitamine pentru a fi sănătos în aceste condiții de viață. Totodată se va calcula rația zilnică de vitamine ținând cont de:

— anotimp — iarna, corpul uman are nevoie de mai multe vitamine decât vara, deși natura îi oferă în sezonul rece mai puține vitamine;

— sex — bărbații au nevoie de mai multe vitamine decât femeile;

— de vârstă — copiii și adolescenții au nevoie de mai multe vitamine decât adulții.

CAPITOLUL 4

REGIMURI ALIMENTARE CU LEGUME VERZI ȘI RĂDĂCINOASE

Definite alimentele constituie produse naturale sau prelucrate și care sunt destinate a fi utilizate ca hrană pentru om și au rolul de a întreține activitățile vitale ale organismului uman. În regimurile alimentare, ca și în alte domenii de activitate se pune clasica întrebare: „Quo vadis homo cosmicus?" – Încotro se îndreaptă omul în era cosmică? – este o întrebare decisivă pentru destinele lui pe Terra, cât și în perspectiva unor voiaje în Univers. Știința alimentației deși a făcut cercetări ofensive în domeniul hranei și a realizat adevărate miracole în domeniu, datorită rezultatelor cercetărilor păstrează totuși o serie de percepte clasice cu privire la alcătuirea regimurilor alimentare. În cele ce urmează vom da și vom analiza diverse regimuri alimentare. Unul din cele mai des utilizate este cel care conține legume verzi și rădăcinoase. Din punct de vedere botanic, leguminoasele cuprind plante erbacee, arbuști și arbori, specii spontane și cultivate, folosite din vechime ca plante alimentare, furaje, industriale, melifere, medicinale etc. Importanța legumelor în regimurile alimentare a determinat o dezvoltare vertiginoasă a cultivării lor în ultimul secol, dar mai accentuată în ultimele decenii. Utilizarea legumelor verzi și a rădăcinoaselor în regimurile alimentare nu este legate doar de importanța lor strict nutritivă, ci prin conținutul lor în diverse

principii active, săruri minerale, vitamine și enzime ele sunt adevărate medicamente naturale. Prin utilizarea lor în regimuri alimentare, omul se apropie de Natură și simte ajutorul acesteia.

Legumele verzi și rădăcinoasele consumate crude (neprelucrate prin fierbere sau prăjire), bine mestecate și în cantități moderate, au o valoare nutritivă și reconstituantă superioară alimentelor fierte. Supuse la procese termice, ele pierd principii minerale vitalizante și cea mai mare parte din vitamine. Din acest motiv, specialiștii în nutriție recomandă consumul de crudități, căci astfel prin alimentație sunt păstrate elemente vitale indispensabile vieții, ființei umane.

Este sugestivă experiența făcută de cercetători, care au arătat că după o masă la care s-au consumat preparate culinare fierte sau prăjite, s-a constatat că la un scurt interval intervine o creștere până la dublu a leucocitelor din sângele circulant care, cedează abia într-un interval de 1—2 ore. Această mobilizare a leucocitelor „bravii soldați" care, apără organismul de infecții, arată clar că alimentele care au suferit un tratament termic (fierbere, prăjire) agresează organismul și apar în el ca elemente străine și periculoase.

Consumul de crudități nu produce o creștere de leucocite, ceea ce permite a se concluziona că ele sunt apropiate de structura organismului uman.

Legumele verzi și rădăcinoasele pot fi servite sub formă crudă ca salate sau sucuri și reprezintă o excelentă terapeutică alimentară la domiciliu, la îndemâna oricui. Orientarea privind utilizarea masivă a sucurilor proaspete din legume a apărut ca antidot

Scanned with OKEN Scanner

posibil împotriva efectului degenerator al alimentelor pe care civilizația sfârșitului de secol XX le-a adus la un înalt grad de rafinare cum ar fi la făina albă, zahărul și dulciurile pe bază de zahăr etc. Recomandăm consumul de crudități sub formă de sucuri naturale care) se obțin ușor cu ajutorul unor storcătoare speciale sau în lipsa acestora prin curățire, spălare și apoi mărunțite pe răzătoare de sticlă și strecurate prin tifon. În cele ce urmează vom da câteva rețele utile:

Sucul de morcovi

Este un adevărat „lapte vegetal" și are un conținut ridicat în vitaminele A, B1 și B2 și elemente minerale.

Este considerat un remediu în afecțiunile tubului digestiv, în reglarea tranzitului intestinal, în dispesii, gastrite hiperacide și ulcere, stimulează apetitul și este un excelent element activ în tratamentul afecțiunilor hepatice, un bun coleretic și colagog (mărește secreția biliară și ajută la evacuarea bilei).

O altă grupă de recomandări se referă la acțiunea sa diuretică, însoțită de eliminarea de acid uric, fiind indicat în litiază urică ca și în alte forme de diateze urice (traumatism, gută, artritism). Ca vitaminizant, sucul de morcovi este util în accelerarea creșterii la copii, în mărirea rezistenței la infecții, mărirea acuității vizuale, un factor antianemic.

Ajutând la eliminarea de toxine, sucul de morcov este un excelent depurativ, fiind recomandat în dermatoze (eczeme, acnee, furunculoze). Recent cerce-

tările au arătat că sucul de morcov are un efect vasodilatator, îndeosebi la nivel coronarian.

Se recomandă mamelor care alăptează, căci el mărește secreția lactată. Totodată datorită complexității utilizării sucului de morcov, el poate fi extrem de util în cele mai diverse combinații:

– Suc de morcov 300 g + suc de spanac 100 g.

Se recomandă pentru: ateroscleroză, hipertensiune, afecțiuni cutanate (acnee, furunculoză, eczeme), bronșită și pneumonie, diabet, afecțiuni ale aparatului digestiv (colită, constipație, gastrită hiperacidă).

– Suc de morcov 330 g + suc de sfeclă 85 g + suc de castravete 32 g.

Este util în: diastaze urice, în afecțiuni uro-genitale (nefrite, cistite, prostatite) ca și în reumatism.

– Suc de morcov 275 g + suc de țelină 155 g + suc de pătrunjel 60 g.

Este recomandat în afecțiuni hepatice, artritism, litiază urică.

– Suc de morcov 200 g + suc de țelină 150 g + suc de spanac 125 g.

Este util în curățirea organismului de toxine și obezitate. Se fac cure de întreținere de minim 2 săptămâni.

Alte sucuri utile:

– Sucul de tomate este un excelent stimulator al secreției de suc gastric și pancreatic; duce la scăderea vâscozității sanguine și deci a riscului de tromboză sau ateroscleroză. Având valoare nutritivă scăzută este indicat în cura de slăbire.

— Sucul de varză — este recomandat în : gastrite hiperacide şi ulcer gastric, în dieta diabeticilor şi ca diuretic, ducând la resorbţia edemelor, ameliorând chiar stările de ascită şi ciroză.

— Sucul de spanac este un excelent tonic fizic şi nervic.

— Sucul de ţelină — este excelent în cura de slăbire, reumatism, gută, tuse şi catar bronhic.

— Sucul de ridichi este utilizat pentru proprietăţile sale pectorale.

— Sucul de castravete este în principal un bun diuretic, reuşind să elimine acidul uric şi sărurile acestuia. Se recomandă în litiaza urică, gută, artritism.

— Sucul de cartofi este util în tratarea gastritelor hiperacide, ulcerului gastric şi duodenal, ca şi în dispesie şi ca adjuvant în litiaza biliară.

Trebuie arătat că legumele verzi şi rădăcinoasele pot fi consumate în salate simple sau combinate, cât şi în regimuri alimentare diverse. Consumul de legume, sursă imensă de vitamine, crează condiţii pentru păstrarea sănătăţii şi vitalităţii omului.

— Se pare că totodată consumul de legume este legat şi de creşterea longevităţii celor care-l adoptă ca regim alimentar. Nu fără acoperire marele savant rus Mecinicov arăta : „În regiunile unde se consumă multă varză crudă, longevitatea este mult mai mare...".

— Datorită lui Popeye-Marinarul, eroul îndrăgit al atâtor filme de desene animate, toţi copiii ştiu că spanacul este un aliment util, conţine fier şi insuflă putere celui care-l consumă. Totodată trebuie spus că spanacul mai are şi alte calităţi şi anume : alungă

oboseala și stările depresive, fortifică organismul viitoarelor mame și la persoanele în vârstă, stimulează pofta de mâncare și asigură un somn reconfortant. El conține vitamina B_9, absolut necesară organismului pentru activitatea sa vitală. Gustoasele frunze de spanac mai conțin și alte vitamine cum ar fi: A, B12 și C cât și săruri minerale (zinc, sodiu, fier, potasiu, magneziu). În acest fel spanacul este și un puternic agent împotriva anemiei.

– Un studiu publicat de „The British Medical Journal" arată că legumele verzi „modifică în mod favorabil și, prin urmare, ajută la infecția apendicelui. În schimb, cartofii, ca de altfel toate feculentele, sunt total digerați, cantitatea de reziduri fiind total neglijabilă. Firește că perspectiva unei crize de apendicită nu merită declanșarea unei alarme exagerate, atunci când se merge în timp util la doctor...

În orice caz, din manifestarea constantă în alimentație a unei preferințe pentru fasolea verde, spanac, varză, conopidă, salată verde, dar și pentru roșii și morcov, sănătatea nu are decât de câștigat" arăta autorii studiului.

Rețete culinare, cu legume verzi

1. *Suc de roșii cu lămâie*:

Se amestecă 250 g de suc de roșii cu 10 g suc de lămâie și se adaugă în amestec 10 g de zahăr și 3–5 g sare.

Se răcește și se servește cu coajă de lămâie rasă.

2. *Salată de fasole verde*

Cantitate pentru 6 porţii:

– fasole verde	– 1 kg.	untdelemn	– 100 ml
– frunze pătrunjel	20 g	sare	– 20 g.
		tarhon	– 20 g.
– oţet	60 ml	usturoi	– 18 – 20 g

Mod de pregătire: se curăţă, se spală şi se fierbe fasolea verde în apă cu sare. După ce s-a înmuiat, se dă la rece şi se amestecă în salatieră cu untdelemn, sare, oţet, verdeaţă tocată mărunt şi usturoiul pisat.

3. *Salată de conopidă*

Alimentele şi cantităţile pentru 6 persoane:

– conopidă	– 1 kg.
– oţet	– 60 ml.
– sare	– 30 g.
– frunze pătrunjel	– 20 g.
– untdelemn	– 120 ml.
– mărar	– 20 g.
– tarhon	– 20 g.

Mod de preparare: se curăţă, se spală în apă cu sare şi se fierbe conopida. Se dă la rece, după care se desface în buchetele mici. Se toarnă deasupra un sos compus din: untdelemn, sare, oţet şi verdeaţă tocată mărunt.

Scanned with OKEN Scanner

4. *Sufleu de spanac*

Alimentele și cantitățile pentru 6 porții:

– spanac	– 0,6 kg.
– unt	– 125 g.
– ouă	– 6 buc.
– lapte	– 300 ml.
– făină	– 100 g.
– sare	– 25 g.

Mod de pregătire: se curăță spanacul, se spală în mai multe ape și se fierbe în apă cu sare 10 minute, după care se strecoară și se dă prin sită. Se pregătește un sos alb format din: 100 g unt, făină și lapte.

Se amestecă sosul cu pireul de spanac, gălbenușurile, sare și la sfârșit albușurile bătute spumă. Se toarnă preparatul într-o tavă tapetată cu unt și se dă la cuptor cu foc iute 20 minute.

5. *Borș de legume*

Alimentele și cantitățile pentru 6 porții:

– zarzavaturi diferite	– 1 kg.
– apă	– 2,5 l
– borș	– 0,5 l.
– paste făinoase	– 0,150 kg.
– pătrunjel	– 1 leg.
– leuștean	– 1 leg.
– untdelemn	– 2 linguri

Mod de preparare: zarzavaturile tăiate se fierb în 2,5 l. apă cu sare. Când sunt bine fierte legumele,

se adaugă pastele şi se fierb. În final se adaugă borşul, uleiul şi verdeţurile tocate.

6. *Supă-cremă de legume*

Alimentele şi cantităţile pentru 6 porţii:

– morcovi	– 100 g.
– ţelină	– 100 g.
– albitură	– 100 g.
– gulie	– 1 buc.
– praz	– 1 fir
– ceapă	– 1 buc.
– varză dulce	– 100 g.
– conopidă	– 100 g.
– roşii	– 60 g.
– supă	– 0,5 l
– apă	– 1,5 l
– unt	– 60 g.
– făină	– 0,5 linguri
– smântână	– 2 linguri
– mărar	– 1 legătură

Mod de preparare: toate legumele, bine spălate, tăiate felii, se fierb înăbuşite cu 1,5 l apă, sare şi 35 g unt, timp de 35 minute. Se dau apoi prin sită fină şi se amestecă cu supă legată cu făină şi restul de unt. Se mai fierb împreună 4–5 minute. În final se amestecă cu smântâna şi se pune deasupra mărar tocat.

7. *Salată de... salată verde*

Alimente şi cantităţile pentru 6 porţii:

– salată verde	– 0,800 kg.
– mărar	– 20 g.

– sos vinegreta	– 200 ml.
– ceapă verde	– 0,100 kg.
– ridichi	– 0,100 kg

Mod de pregătire: se curăță salata verde, se spală în apă cu sare și se taie în bucăți. Se adaugă ceapă verde tăiată fideluță, ridichiile trecute pe răzătoare și se amestecă cu sos vinegretă.

8. *Sos vinegretă simplu*

Alimente e și cantitățile pentru 6 porții:

– untdelemn	– 120 ml.
– piper	– 1–2 g.
– pătrunjel	– 20 g.
– tarhon	– 20 g.
– oțet	– 60 ml.
– sare	– 15 g.
– mărar	– 20 g.

Mod de preparare: oțetul se amestecă după gust cu o cantitate de apă și untdelemn. Se adaugă sare, piper și verdeață tocată mărunt. Sosul se servește la diverse salate de legume sau pește.

9. *Sos de ceapă verde*

Alimentele și cantitățile pentru 6 porții:

– maioneză	– 0,120 kg.
– ceapă verde	– 0,100 kg.
– sare	– 15 g.
– smântână	– 120 ml.

Mod de pregătire: se amestecă bine smântâna cu maioneza și ceapa verde tăiată fin. Se adaugă

sare după gust. Se recomandă la preparate din carne de pasăre, ouă, carne de vită.

10. *Borş de lobodă cu verdeaţă.*

Alimentele şi cantităţile pentru 6 porţii:

– lobodă şi zarzavat de supă	– 1 kg.
– ceapă verde	– 6 fire
– ceapă uscată	– 1 buc.
– orez	– 30 g.
– untdelemn	– 4 linguri
– leuştean	– 1 legătură
– apă	– 3 l.
– smântână	– 3 linguri

– sare, borş sau sare de lămâie

Mod de preparare: loboda se pune la fiert cu ceapa tocată. Zarzavatul de supă tăiat în cuburi se călește în ulei şi se pune la fiert cu loboda şi cu orezul. După ce s-a fiert se adaugă borşul sau sarea de lămâie şi se potriveşte cu sare după gust. În final se adaugă verdeaţa tocată mărunt şi se drege cu smântână. Se poate prepara şi fără zarzavat de supă.

11. *Supă de legume*

Alimentele şi cantităţile pentru 6 porţii:

– apă	– 2 litri
– supă	– 1 litru
– morcovi	– 0,120 kg.
– dovlecei	– 1 buc.

Scanned with OKEN Scanner

— praz	— 1 fir
— mazăre fină	— 0,120 kg.
— varză	— 0,120 kg.
— fasole fideluță	— 0,120 kg.
— ciuperci	— 20 g.
— pătrunjel	— 1 legătură
— conopidă mică	— 1 buc.

Mod de preparare: se taie legumele în bucăți și se fierb 35—40 minute, în supă și apă. Se pune deasupra pătrunjelul tocat mărunt.

CAPITOLUL 5

REGIMURI ALIMENTARE CU FĂINOASE

Prin făină se înțelege un produs pulverulent obținut prin măcinarea boabelor de cereale sau a altor materiale comestibile. În această grupă de produse sunt cuprinse o serie de alimente din cele care au valori energetice importante, bogate în albumine. Regimurile alimentare cu făinoase cuprind următoarele grupe:

1. *Cereale.* Dintre acestea cele mai importante sunt: orezul, grâul, secara, ovăzul, orzul, meiul, porumbul. Cerealele conțin cel puțin 2/3 din greutate amidon. Făina de cereale întrebuințată în industria alimentară se produce în diverse sorturi, caracterizate prin gradul de extracție (în procente din greu-

tatea boabelor măcinate), prin finețe, gust, miros și culoare. Trebuie arătat că sub formă de făină, cerealele sunt mai puțin bogate nu numai în albumină, ci mai ales în săruri minerale. În practicile yoghinilor din India și Tibet și de curând pătrunse și în Europa, se întrebuințează cerealele în curs de germinare. Această metodă este extraordinară ca efect în perioadele de depresiune psihică, de uzură fizică ; nimic nu valorează mai mult ca a digera zilnic o lingură de grâu în curs de încolțire. Cel mai energetic dintre reconstituanți se prepară astfel : se pune grâu într-o ceașcă mare, se îmbibă cu apă și se expune la soare. În două, trei zile, boabele de grâu nu vor întârzia să se umfle și apoi să încolțească. Atunci, ele sunt bune pentru a fi consumate.

Boabele de grâu încolțit pot fi amestecate și constituie un excepțional aliment energetic reconstituant cu : miere, smântână, mere rase sau cu alte fructe. Consumul de cereale este mult mai eficient dacă ele nu sunt transformate în făinuri. Consumate cu lapte, grâul, orezul, secara etc. pot fi alimente excepționale.

Se va avea însă grijă ca masticația să fie făcută cu atenție și a însaliva bine alimentul. Grâul prăjit se poate servi cu fructe, dulceață sau miere. Grâul încolțit se poate amesteca cu suc de tomate și consuma astfel.

Un loc deosebit îl ocupă pâinea. După cum se cunoaște foarte bine, oamenii păstrează pâinii un respect sacru. Acest respect provine din faptul că pâinea se identifică cu viața umană, ea reprezentând un simbol al hranei fizice cotidiene, dar și al

celei spirituale. Nu există un alt aliment mai adânc înrădăcinat în gândirea și activitatea umană, încât practic este de neconceput viața fără pâine, dar și pâine fără viață. De aceea „gestiunea pâinii" are o importanță capitală, atât din punct de vedere individual cât și din punct de vedere social. Pâinea albă se fabrică din făină cernută. Din punct de vedere alimentar, pâinea albă este total lipsită de valoare reconstituantă : ea nu conține decât amidon, căci principiile active au fost eliminate prin cernere. Cea mai bună pâine este cea obținută din grâu măcinat fin la piatră și neamestecată cu făină albă, cu tărâțe mari, obținută prin măcinatul la cilindru. Orezul constituie unul din cele mai cunoscute și cele mai utilizate alimente din lume. El se fierbe cu apă și se servește cu unt sau cu lapte și se asociază cu fructe crude sau se coace la cuptor.

Un alt cereal foarte utilizat este porumbul care se servește sub formă de boabe sau sub formă de făină.

Sub formă de boabe se fierbe în apă și se poate servi astfel cum se servește și orezul și se poate combina cu caise, prune, curmale etc.

Pentru țara noastră se utilizează porumbul sub formă de mămăligă și păsat. Cerealele prezintă cel mai ridicat conținut de fibre alimentare. Ele trebuie să contribuie zilnic cu 15—20 grame de fibre, ceea ce reprezintă jumătate din necesarul unei alimentații raționale, corecte.

În acest sens, cercetătorii în domeniul nutriției recomandă să se consume, pe zi cel puțin 100 grame de pâine neagră, cantitate echivalentă cu un aport de 6—8 grame de fibre. În schimb, pâinea albă nu

oferă decât 2 g de fibre la o cantitate de 100 g. Recomandabil pentru completarea acestui aport sunt fulgii de grâu, porumb, orez, secară, cu un conținut de fibre ridicat. Restul de fibre cerealiere se va asigura din consumul altor preparate de : orez, porumb, de paste făinoase bogate în fibre alimentare.

Atenție ! Când se trece la o alimentație în fibre, trebuie ca ea să se facă treptat și cu precauție. Alimente cu fibre, se vor încorpora treptat în meniul cotidian și aceasta pentru a nu se produce tulburări intestinale.

2. *paste alimentare bogate în amidon.* Dintre acestea menționăm : tăiței, macaroane, fidea, grișul, tapioca, arborele de pâine... etc. Sunt utilizate în supe, ciorbe sau combinate cu lapte, brânză, cu stafide etc.

Pastele făinoase sunt produse alimentare obținute prin uscarea unui aluat nedospit obținut din făină grișată, de grâu dar cu diferite adausuri.

3. *cartoful, gulia, castana.* În cele ce urmează vom spune câteva cuvinte despre fiecare din acestea. Cartoful este o plantă din familia solanaceelor, originară din America de Sud și a fost introdusă în Europa la sfârșitul secolului al XVI-lea, iar în țara noastră la începutul secolului al XIX-lea. Tuberculii de cartofi sunt utilizați mult în alimentație căci dispun de importante rezerve nutritive și anume : 14—27% amidon și vitaminele A, B, C. Gulia este o plantă din familia cruciferelor. Se cultivă și este folosită ca aliment în stare crudă sau preparate. Castanul este un arbore din familia fegaceelor și este originar din jurul Mării Mediterane. Fructele sale sunt comestibile și au un conținut bogat în amidon

și ulei. Trebuie arătat că în România, castanii cu fructe comestibile sunt cultivați în nordul Olteniei și în jurul orașului Baia Mare.

4. *leguminoase uscate*: mazărea, bobul, fasolea, soia. Și acestea conțin cantități mari de amidon. Trebuie arătat că albumina vegetală este puțin digestivă (mult mai puțin ca orice tip de carne) și produce și ea toxine, acid uric și din această cauză se va consuma cu moderație. Aceste legume uscate, în care rata zilnică nu va depăși 50 g/individ se vor servi fierte cu apă, coapte cu unt sau în piure cu pesmet sau cu alți ingredienți.

Atenție! Se va mesteca până la o divizare cât mai mică și amestecare cu salivă, pentru a se forma un fel de pastă fluidă.

Sfaturi utile

— În majoritatea cazurilor, constipația este rezultatul unor tulburări funcționale. Tratamentul cu ajutorul fibrelor dă rezultate bune, căci ele pot înlocui laxativele, care atunci când sunt utilizate prea frecvent, au consecințe nedorite, provoacă obișnuință și alte efecte negative. Trebuie spus că fibrele cele mai eficiente se găsesc în tărâțe. Adăugate în alimentația cotidiană, ele vor accelera tranzitul intestinal lent și îl vor încetini în mod natural pe cel accelerat, iar prin aceasta se vor elimina efectele negative. Specialiștii recomandă o doză de 15—20 g. tărâțe de grâu pe zi. Această cantitate se va administra treptat și va începe cu o doză de 5 g/zi, iar după o săptămână se va trece la doza de 10 g/zi etc. În 4 săptămâni se va ajunge la doza optimă de

20 g/zi tărâțe. De reținut că sunt recomandate tărâțe grosiere, care n-au suferit prelucrări industriale, căci acest tip reprezintă materialul alimentar cel mai eficient.

Tărâțele sunt introduse în rația zilnică alimentară, în produse de panificație. O indicație: se vor consuma cel puțin 2 l de apă zilnic.

— Fibrele alimentare sunt o „excelentă frână" pentru asimilația la obezi, ele facilitând slăbirea, căci ele sunt lipsite de valoare nutritivă. Mai mult, fibrele rețin în: „ochiurile lor" principii nutritive, în mod natural, furnizoare de calorii (proteine, glucide și lipide). Astfel, ele permit reducerea cantității de energie efectiv asimilate de organism.

Preparatele dietetice cu un conținut ridicat de fibre sunt, deci, cât se poate de indicate să ofere un prețios ajutor pentru „a scăpa" de kilogramele suplimentare.

— Totodată trebuie spus că fibrele alimentare pot fi utilizate ca „o barieră", în calea zahărului, la diabetici. Fibrele încetinesc absorbția de către organism a glucidelor, a zahărului, de unde și utilizarea lor în tratarea diabetului. A se reține faptul că, cele mai slabe creșteri ale glicemiei sunt provocate de legumele uscate, foarte bogate în fibre. Ele sunt deci, recomandate a se utiliza de către persoanele bolnave de diabet.

— În țările industrializate, cazurile de „de diverculita" sunt frecvente la circa 30% din populația ajunsă în jurul vârstei de 40 de ani sau după aceasta. Această afecțiune constă în formarea, de preferință pe partea stângă a colonului, a unor diverticule

Scanned with OKEN Scanner

inflamate, un fel de avendice prezentând o cavitate interioară și terminându-se cu un fund de sac. Apar mai întâi tulburări digestive, balonări, dureri abdominale și apoi se dezvoltă unele infecții care duc la grave afecțiuni gastrointestinale. La un consum de 20 g sau mai mult de fibre/zi aceste diverticulate ori cancer al colonului nu apar, ca și calculii vezicii biliare, iar alte boli ale aparatului digestiv sunt mult mai rare, ca și cardiovasculare și metabolice, arată revista „Science et Vie".

— Pe lista produselor alimentare „prietene ale inimii și ale arterelor" figurează la loc de frunte legumele, mai ales soia, care dacă ia locul proteinelor naturale, permite scăderea masivă a indicelui de colesterol din sânge.

— Întrucât legumele uscate au un conținut bogat în fibre, este recomandabil să se consume cel puțin o dată pe săptămână pentru ameliorarea echilibrului nutrițional, o mâncare bazată pe legume uscate (fasole, linte, bob), fie și reducând în ziua respectivă consumul de legume proaspete.

5.1. Rețete utile

1. *Mazăre natur*

Alimentele și cantitățile pentru 6 porții:

— mazăre	— 700 g.
— unt	— 80 g.

Mod de preparare: într-un vas mare umplut cu apă care clocotește se pune mazărea fină și proaspătă cu puțină sare. Se fierbe la foc iute cca 15 minute.

Apoi se strecoară și se pune în legumieră. Untul se taie în rondele și se pune peste mazărea fierbinte. Dacă mazărea este mai bătrână și mai mare se pune și puțin zahăr.

2. *Mazăre uscată bătută*

Alimentele și cantitățile pentru 6 porții:

– mazăre uscată	– 600 g.
– untdelemn	– 220 ml.
– foi de dafin	– 1 buc.

Mod de preparare: mazărea se spală și se fierbe în 1,5 l apă, cu sare și dafin. Când a fiert și este scăzută se dă prin sită fină, se pune în castron și se bate cu telul cu untdelemn și puțin sifon. Se așează într-un platou garnisită cu crutoane prăjite în ulei.

3. *Macaroane cu unt și brânză*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– macaroane	– 450 g.
– unt	– 120 g.
– telemea de oi	– 250 g.

Modul de preparare: macaroanele se fierb, apoi se spală cu apă fierbinte și se strecoară. Untul topit într-un vas se amestecă cu macaroanele și brânza. Se dau la cuptor câteva minute.

4. *Chifteluțe de cartofi*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– cartofi	– 0,750 kg.
– ouă	– 1 buc.

Scanned with OKEN Scanner

– făină	– 75 g.
– untdelemn	– 150 ml.
– sare	– 15 g.
– smântână	– 125 g.
– caşcaval	– 125 g.

Mod de pregătire : se curăţă cartofii cruzi de coajă şi se dau prin răzătoare. Se amestecă împreună cu făina, oul şi sarea, iar compoziţia sub formă de chiftele se rumeneşte în uleiul încins. Se servesc cu smântână şi caşcaval ras deasupra.

5. *Budincă de cartofi cu brânză de vaci* :

Alimentele şi cantităţile pentru 6 porţii

– cartofi	– 0,700 kg.
– unt	– 0,100 kg.
– brânză de vaci	– 0,400 kg.
– pesmet	– 30 g.
– ouă	– 4 buc.
– sare	– 15 g.
– smântână	– 100 g.
– zahăr	– 100 g.

Mod de pregătire : se coc cartofii în cuptor, se curăţă de coajă, se dau prin maşina de tocat şi se adaugă sarea. După ce se amestecă, se lasă să se răcească. Untul se freacă spumă şi se amestecă cu brânză de vaci trecută prin sită, gălbenuşurile, cartofii, smântâna, albuşurile bătute spumă. Se unge tava cu unt şi se presară cu pesmet, se toarnă compoziţia şi se coace la cuptor la foc blând.

După dorinţă se poate servi cu zahăr deasupra.

Scanned with OKEN Scanner

6. *Tăiței cu nuci*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– tăiței	– 600 g.
– zahăr	– 100 g.
– nuci	– 200 g.
– sare	– 15 g.

Mod de preparare: se fierb tăițeii în apă cu sare. După ce s-au pătruns, se scot, se spală cu apă rece și se strecoară. Se amestecă împreună cu nucile și cu zahărul după gust.

7. *Salata de fasole boabe (uscată)*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– fasole boabe	– 0,360 kg.
– oțet	– 50 ml.
– ceapă	– 0,200 kg.
– untdelemn	– 0,300 l.
– sare	– 25 g.
– pătrunjel	– 20 g (frunze)

Mod de preparare: se curăță, se spală fasolea și se ține în apă caldă la muiat 8–10 ore. Se fierbe schimbându-se 2–3 ape, se dă la rece, după care se amestecă împreună cu ceapa tăiată fideluță, untdelemnul și sare. Se servește cu pătrunjel tocat mărunt deasupra.

8. *Linte bătute*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– linte	– 1 kg.
– mazăre uscată	– 0,250 kg.

Scanned with OKEN Scanner

– usturoi	– 35 g.
– sare	– 30 g.
– untdelemn	– 200 ml

Mod de pregătire: se alege, se spală mazărea și lintea și se țin în apă caldă 10 ore, după care se pun la foc. După ce a început să clocotească, se adaugă usturoiul curățat și tocat și se lasă la foc până scade toată apa, iar boabele se sfarmă între degete. Se trec prin sită sau prin mașina de tocat.

Se bate bine într-o cratiță smălțuită până face spumă adăugându-se apă rece și sare. Se servește rece cu untdelemn turnat deasupra.

9. *Covrigi*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– făină	– 0,250 kg.
– zahăr	– 0,200 kg.
– zahăr vanilat	– 20 g.
– unt	– 0,125 kg.
– ouă	– 2 buc.
– lapte	– 100 ml.

Mod de pregătire: se face un aluat din făină, lapte, ouă, zahăr și zahăr vanilat. Se formează covrigei la mărimea pe care o dorim. Se coc la foc blând 20 minute.

10. *Icre de fasole*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– fasole	– 0,300 kg.
– lămâie	– 1 buc.
– untdelemn	– 200 ml.

– castraveţi muraţi	– 1 buc.
– măsline	– 0,100 kg.
– boia de ardei	– 10 g.
– sare	– 15 g.
– roşii	– 1 buc.

Mod de pregătire: fasolea spălată şi lăsată la înmuiat de cu seară se fierbe (schimbând 2–3 ape) până bobul se sfarmă între degete. Se dă prin sită împreună cu măslinele (negre) curăţate de sâmburi. Se amestecă turnând untdelemn câte puţin. După ce a crescut, se adaugă zeama de lămâie, sarea şi boiaua. Se aşează pe un platou şi se ornamentează cu felii de roşii şi castraveţi muraţi.

CAPITOLUL 6

REGIMURI ALIMENTARE CU FRUCTE

Fructele au un loc aparte în alimentaţie. Ele aduc în regimurile alimentare diverse principii active deosebit de importante şi anume: vitamine, enzime şi săruri minerale.

Totodată nu trebuie uitat şi aportul lor energetic căci ele conţin şi zaharuri, în funcţie de tipul de fruct, în proporţii diferite. Ca şi legumele, fructele corect introduse în regimurile alimentare constituie adevărate medicamente naturale. Este indicat ca fructele să fie consumate bine coapte şi a se evita

cele verzi sau cele care au un conținut mare în acizi. Un consum de fructe verzi (mere, caise, vișine, cireși, coacăze etc.) și nespălate de către copii duce la îmbolnăvirea acestora de diaree. În asigurarea sănătății omului, fructele ocupă un loc și un rol extrem de important. Rațiile alimentare curente conțin următoarele fructe: mere, pere, prune, struguri, fragi, căpșuni, zmeură, piersici, caise, corcodușe, portocale, lămâi, mandarine, banane, ananas, pepeni verzi și galbeni, smochine etc.

În ceea ce privește fructele proaspete cu un conținut mare de ulei cum ar fi: migdalele, nucile, alunele, arahidele, măslinele etc. ele vor fi consumate cu moderație. În rațiile alimentare, aceste fructe în stare uscată nu vor fi neglijate, ba chiar se vor face calcule ca ele să dea între 600—800 calorii din necesarul energetic zilnic al omului.

Un mijloc natural de combatere a maladiilor cardiovasculare îl reprezintă merele, al căror efect de reducere a colesterolemiei este incontestabil.

Nu de mult s-a constatat că efectul benefic al mărului este dublu. Pe de o parte, fibra sa, pectina, activează tranzitul intestinal, iar pe de altă parte, amestecându-se cu colesterolul alimentelor, pectina are proprietatea de a-l prinde ca într-o „capcană", făcându-l parțial inasimilabil de către organism.

Fructele ca și legumele au un conținut de 3—4% fibre. Rolul fibrelor a fost explicat în capitolele anterioare și trebuie spus că pentru a asigura organismului un minim de 15 g fibre pe zi este necesar a se consuma 500—700 g. de fructe sau legume. O treime din această rație este recomandabil a se

consuma în stare crudă şi anume sub formă de fructe sau de salată. Aşa cum am arătat mai sus, pectina din fructe este un leac natural împotriva hipercolesteromiei. Cele mai bune rezultate se obţin cu fibrele alimentare din: mere, caise, piersici, lămâie, căpşuni etc. Specialiştii recomandă sporirea consumului acestor fructe atunci când analizele constată un nivel crescut de colesterol în sânge. Medical se apreciază că proporţia de colesterol nu trebuie să depăşească 2 g la litru, valoare urmată ca zecimale ale pacientului; astfel un individ de 40 de ani, va avea ca proporţie normală 2,40 la litru. Printre fructele cele mai iubite, consumate şi în acelaşi timp cu un efect benefic pentru sănătatea omului sunt şi citricele, dintre care locul de frunte îl are lămâia. Fruct cu coajă galbenă şi aromată este bogat în vitamina C şi în acid citric. Lămâia se consumă cu zahăr, se utilizează în sucuri şi în produse de cofetărie. Totodată, în afară de alimentaţie unde are un loc extrem de important, lămâia se mai utilizează şi în:

– medicină – Durerile de cap, chiar migrenele rebele, dispar sau se atenuează dacă se aşează pe tâmple şi pe frunte o compresă din tifon, pe care plasăm una lângă alta câteva felii de lămâie. Concomitent, cufundaţi mâinile, într-un lighean cu apă fierbinte.

În perioada în care bântuie gripa este recomandat a se consuma lămâie sau şi celelalte citrice (portocale, mandarine) pentru a preveni îmbolnăvirea. Conţinutul mare în vitamina C permite ca lămâia să fie un medicament natural eficient împotriva virozelor.

Scanned with OKEN Scanner

— Câteva picături de suc de lămâie aplicate direct sau în amestec cu glicerină au un efect emolient asupra pielii;

— Mâncărimile provocate de înțepăturile furnicilor dispar dacă fricționăm locul respectiv cu zeamă de lămâie;

— Sucul de lămâie se poate utiliza cu succes la curățarea obiectelor din piele: cordoane, curele, pantofi, cizme etc.

Un loc important între fructe îl ocupă cireșele și vișinile. Sub formă de suc de cireșe și vișine se obține un medicament recomandabil în litiaza biliară și în hepatitele cronice sau sechele de hepatită. El ajută la regenerarea parenchinului hepatic, iar în gerontologie duce la întârzierea fenomenelor de îmbătrânire.

Prunele sau sucul din prune consumate înainte de masă sunt laxative și diuretice.

Din medicina naturii, prezentat ca „un izvor de sănătate" face parte și coacăzul. La noi în țară, arbustul fructifer din familia saxifagaceelor crește în stare spontană în Munții Harghitei, ai Ciucului și Trascăului, la Piatra Caprii și Piatra Ceții. Cercetările medicale au dus la rezultate excepționale: fructele conțin de 3—5 ori mai multă vitamina C decât lămâile și de 10 ori mai mult decât merele. Apoi s-a constatat că ele conțin cantități însemnate de vitamine: A, PP, B1, B2, B4. Consumând zilnic 40 de bobițe de coacăze se asigură necesarul organismului omenesc cu aceste vitamine. Fructele au și o valoare nutritivă demnă de menționat: conțin 10—15% hidrați de carbon (fructoză și zaharoză), 1,5% substanțe proteice, 0,44% aminoacizi, 0,8%

grăsimi, 1,42% celuloză. Trebuie precizat că în fructele de coacăz sunt înglobate și o serie de săruri minerale vitale care conțin : potasiu, fosfor, calciu, magneziu, fier etc.

Pentru multiplele sale calități biologice și medicale se recomandă :

— *sucul de coacăze*. Se obține din 2 kg. de fructe zdrobite, amestecate cu 2 kg. de zahăr, 1250 ml. apă (fiartă și răcită), 30 g de sare de lămâie și 5 g de salicilat. Acest amestec se va face în vase de sticlă, fără a se folosi nici un obiect de metal în tot procesul prelucrării fructelor.

După trei zile, în care din când în când s-a amestecat sucul cu o lingură de lemn, se va strecura și se va turna în sticle. Se păstrează la rece și la întuneric.

— *compot de coacăze* : se fierb 1 kg. de coacăze spălate cu 1,5 l apă și 250 g. zahăr, plus coaja rasă a unei lămâi. Timpul de fierbere 10 minute.

— *Siropul* (la rece) se prepară într-o damigeană de 5 l în care se pun pe rând, alternativ : 2,5 kg. coacăze zdrobite și 2,5 kg. zahăr. Se astupă cu dop și se lasă două luni (timp în care se agită conținutul la fiecare 2—3 zile). După aceea se strecoară prin tifon și se păstrează la rece și la întuneric. Se bea cu sifon sau cu apă minerală.

Ca și curele făcute cu legume proaspete recomandate primăvara când corpul uman este slăbit și lipsit de vitamine după iarnă, curele de fructe făcute vara și toamna, ajută la fortificarea fizică și totodată vin să suplinească eventual insuficiență în vitamine, săruri minerale și alte principii active.

Cele mai obișnuite cure de fructe se fac cu: struguri, pepeni galbeni sau verzi, de citrice, de căpșuni, caise, piersici, mere etc. Fructele uscate sunt prețioase în regimurile alimentare atunci când lipsesc fructele proaspete.

În acest sens sunt utilizate cel mai des: prune, stafide, mere, pere, caise, smochine, curmale. Din fructe, prin prelucrare se obțin diverse produse cum ar fi: dulcețuri, șerbet, jeleurile, gemuri, marmeladă și numeroase produse de cofetărie. Incluse în regimurile alimentare, produsele de mai sus își aduc un aport nu numai nutritiv important, ci și unul energetic deloc neglijabil.

O recomandare medicală foar e importantă

Un regim alimentar zilnic care să conțină 150 g. pâine neagră, 300 g. legume și 300 g. fructe este un adevărat izvor de sănătate. Acest regim conține doza cotidiană de fibre alimentare necesare și utile unei bune digestii, a unui om normal. Se recomandă ca fibrele alimentare să fie repartizate echilibrat pe principalele mese și să se consume un minim de 2 l apă pe zi.

Indicația de mai sus deși nu este o complicată formulă matematică, ea asigură o sănătate remarcabilă pentru cei care o aplică.

6.1. Rețete utile

Între rețetele utile vă vom da câteva de compoturi, dulcețuri și sucuri.

Scanned with OKEN Scanner

A. COMPOTURI

1. *Compot de caise*

Alimentele şi cantităţile pentru 6 porţii:

– caise	– 0,750 kg.
– apă	– 750 ml.
– zahăr	– 0,200 kg.
– zahăr vanilat	– 20 g.
– lămâie	– 1 buc.

Se pune la fiert apa, zahărul, zahărul vanilat şi caisele tăiate în două şi cu sâmburii scoşi. Se fierb la foc domol 4—5 minute, apoi se dă la rece cu puţină zeamă de lămâie.

2. *Compot de căpşuni*

Alimentele şi cantităţile pentru 6 porţii:

– căpşuni	– 0,750 kg.
– zahăr	– 0,180 kg.
– zahăr vanilat	– 20 g.
– lămâie	– 1 buc.
– coniac	– 15 ml.

Se fierbe 0,250 l apă cu zahărul şi zahărul vanilat şi după ce se fierb în clocoţe 4—5 minute se vor introduce căpşunile curăţate, spălate şi stoarse. Se ia de pe foc (fără să fiarbă) şi se pune puţină zeamă de lămâie şi coniac şi se dă la rece.

3. *Compot de mere*

Alimentele şi cantităţile pentru 6 porţii:

– mere	– 1 kg.
– zahăr	– 0,180 kg.

Scanned with OKEN Scanner

– zahăr vanilat	– 20 g.
– lămâie	– 1 buc.

Mod de preparare: merele se taie în cubulețe și se vor scoate cotoarele și semințele. Se fierb la foc în 750 ml. de apă, zahărul și zahărul vanilat. Se introduc merele și se fierb la foc moderat. După ce au fiert, se pune puțină zeamă de lămâie.

4. *Compot de vișine*

Alimente și cantități pentru 6 porții:

– vișine	– 1 kg.
– zahăr	– 0,250 kg.
– zahăr vanilat	– 20 g.
– scorțișoară	– 15 g.

Vișinile cu cozile alese se spală bine și se scot sâmburii sau se pot lăsa cu sâmburi. Se fierb 6 - 7 minute cu 750 ml apă, cu zahărul vanilat și cu scorțișoara.

B. DULCEȚURI

1. *Dulceață de caise*

– caise curățate	– 1 kg.
– zahăr	– 1,2 kg.
– zahăr vanilat	– 20 g.
– zeamă de lămâie	

Mod de pregătire: se curăță caisele și se pun 40 de minute în apă de var limpezită. Zahărul se pune la fiert cu un pahar de apă, cu vanilia și când este

legat se pun caisele spălate şi tăiate şi restul de apă. Se fierb la început la foc mai domol, apoi la foc iute până ce s-au legat. Pe parcurs se pun şi câţiva sâmburi de caise curăţaţi de coajă şi la urmă puţină zeamă de lămâie. Când s-a răcit se pune în borcane.

2. *Dulceaţă de căpşuni*

- căpşuni — 1 kg.
- zahăr — 1 kg.
- vanilie — 15—20 g.
- zeamă de lămâie

Căpşunile alese de cozi, se spală bine. Zahărul cu 300 ml apă se fierbe. Când zahărul s-a topit şi s-a legat se pun căpşunile, restul de apă şi vanilia şi se fierb cca 40 minute.

La urmă, se adaugă zeama de lămâie. Când dulceaţa s-a răcit, se pune la borcane.

3. *Dulceaţă de mure*

Se prepară la fel ca dulceaţa de căpşuni

4. *Dulceaţă de vişine*

- vişine fără sâmburi — 1 kg.
- zahăr — 1,1 kg.
- zahăr vanilat — 20 g.

Zahărul împreună cu vanilia, cu zeama de vişine (când s-au scos sâmburii) şi cu un pahar de apă se pun la fiert. Când începe să se lege, se introduc vişinele şi se fierb la foc iute circa 30 minute. Pe

parcurs se spumează. Când s-a răcit, se pune în borcane.

5. *Dulceață de portocale*

– portocale	– 1 kg.
– zahăr	– 1,150 kg.
– zeamă de lămâie	

Se rade coaja de la portocale, apoi se pun la fiert (fără coaja rasă) la foc domol, 2,5 ore și se scot pe farfurie. Zahărul cu 1,5 pahare din zeama în care au fiert portocalele se pune la fiert și când s-a legat se pune vanilia, portocalele tăiate bucăți și cu sâmburii scoși și puțină coajă rasă. Se mai fierb circa 35 minute și se pune puțină zeamă de lămâie.

Când s-a răcit, se pune în borcane

C. SUCURI

1. *Sirop de vișine*

– vișine	– 2 kg.
– zahăr	– 2,2 kg.
– apă	– 1 l.
– vanilie	– 20 g.

Vișinele curățate de cozi, se spală și se pisează să se spargă sâmburii. Se fierb cu apă 30 minute, se strecoară prin tifon și zeama se fierbe din nou cu zahărul și zahărul vanilat la foc iute 30 minute.

Scanned with OKEN Scanner

2. *Sirop de portocale*

– portocale 1 kg
– zahăr 2 kg.
– apă 750 ml.
– vanilie 20 g.
– zeamă de lămâie.

Apa se pune la fiert şi când clocoteşte se pune coaja subţire de la două portocale. Se iau de la foc, se pune capac, se lasă 15 minute, apoi se strecoară. Se pune din nou la foc iute 30 minute, cu zahărul şi cu zeama de portocale. Când începe să se lege, se pune zeama de la o lămâie, vanilia şi se strecoară prin tifon.

3. *Sirop de zmeură*

– zmeură 2,5 kg.
– zahăr 0,900 kg.
– apă 0,5 l
– zeamă de lămâie

Zmeura se pune într-un vas smălţuit sau de porţelan, se amestecă cu apa şi se lasă la căldură 3–4 zile. Se strecoară prin tifon şi se fierbe la foc iute cu zahărul 35–40 minute. În final se adaugă puţină zeamă de lămâie, se răceşte şi se toarnă în sticle care se astupă bine.

4. *Sirop de căpşuni*

– căpşuni 2 kg.
– zahăr 1,5 kg.

Scanned with OKEN Scanner

— apă 0,5 l.
— zeamă de lămâie

Căpșunile curățate de cozi se spală bine, se pun într-un vas smălțuit, se zdrobesc și se fierb cca 20 minute cu apa. Se lasă să se limpezească, se strecoară prin tifon și se fierb din nou 30 minute cu zahărul, se spumează și se termină cu zeama de lămâie. Din resturile de căpșuni se poate face gem adăugând 1 kg. zahăr și 800 g. căpșuni.

CAPITOLUL 7

MIEREA ȘI SECRETELE EI

Nu putem abandona capitolul fructelor fără a vorbi de MIEREA DE ALBINE care este din multe puncte de vedere foarte asemănătoare fructelor. Din punct de vedere compozițional mierea este o chintesență a regnului animal. Produs natural sută la sută, mierea este un aliment perfect, un simbol al hranei de excepție. Aceasta este rațiunea pentru care istoric, găsim mierea făcând parte din ritualurile magice, ca și din ceremoniile sacre — nu numai la triburile ameridiene, ci și la irlandezi, la popoarele celtice etc., popoare unde există o bogată literatură fie orală, fie scrisă, pe marginea acestui aspect. Este un aliment obținut din elemente naturale, cules din nectarul florilor, care — prelucrat în bucătăria glan-

delor salivare ale albinelor — face ca produsului primitiv să i se adauge în contul unei alchimii naturale, fermenţi, enzime, substanţe bactericide sau bacteriostatice, ca în cel mai sofisticat laborator. Compoziţional, mierea cuprinde trei sferturi din greutate zahăr, deci mai mult decât dulceţurile care nu conţin decât jumătate zahăr. Mierea este un produs hipercaloric, precizând că 100 g. din acest produs echivalează sub raport energetic cu aproximativ 5 ouă de găină, cu 567 ml. de lapte şi cu aproximativ 4 portocale. Din punct de vedere medical, mierea este un izvor de sănătate ancestral. Metodă naturistă de tratament şi totodată un produs alimentar de-excepţie, întruchipare a filoterapiei şi apiterapie, mierea reprezintă unul dintre cele mai eficiente ajutoare date omului în lupta cu natura. Medicament utilizat din cele mai vechi vremuri, mierea tratează de: anemie, debilitate fizică şi psihică, oferă vitalitate, rezistenţă şi dinamism. O miere de calitate are consistenţa vâscoasă, o culoare gălbuie, este transparentă, are gust dulce şi păstrează aroma specifică a florilor de pe care s-a cules nectarul. Aşa cum am mai arătat, ea constituie cel mai complex aliment vegetal, având un conţinut bogat în zaharuri (glucoză şi fructoză), săruri minerale, enzime, vitamine etc.

Apicultura (cuvânt compus din latinescul: apis-albină şi cultura-cultură) este ştiinţa care se ocupă cu creşterea şi îngrijirea raţională a albinelor, în scopul de a obţine venituri directe (miere şi ceară) şi indirecte (polenizarea culturilor agricole făcute de albine). Avantajele indirecte pot să întreacă în va-

loare de 10—15 ori pe cele provenite din vânzarea de miere și ceară. Din generație în generație, și din țară în țară, mierea s-a generalizat — atât ca aliment, cât și ca medicament în întreaga lume. Se pune întrebarea ce reprezintă apiterapia? Răspunsul este simplu: apiterapia este o ramură a terapeuticii naturiste care folosește mierea, polenul, ceara, ca și alte produse ținând de complexa alchimie a stupului, în vederea menținerii și consolidării sănătății omului.

Mierea, conform concepției Hatha Yoga, este prin excelență un aliment bogat în energie solară. Dacă prin specificul muncii suntem obligați să ucrăm în condiții de lumină artificială sau chiar în obscuritate, lipsa de expunere a corpului omenesc la lumina solară se poate compensa prin consum zilnic de miere.

Pentru om, mierea este tot soare, dar în stare semilichidă și nu trebuie uitat că soarele este pentru ființele vii marele alchimist de care depinde totul.

Culegând nectarul, albina culege nu numai o materie primă excelentă ci preia și caracteristicile naturale ale plantei sau arborelui, calitățile tămăduitoare ale acestora, constituind astfel un excepțional medicament, un adevărat izvor de sănătate. Utilizând mierea în regimurile alimentare, omul păstrează legătura cu Natura și se integrează în ea. Un produs deosebit care este considerat alimentul perfect este „laptele prețios", cum îi spun apicultorii, cu care este hrănită viitoarea regină a stupului, până la completa dezvoltare fiziologică. „Lăptișorul de matcă" este un simbol al hranei de excepție de proveniență vegetală, un panaceu universal al alimentației na-

turii verzi. De reţinut este şi faptul că albinele constituie un adevărat simbol în primul rând pentru imensul volum de muncă pe care-l prestează, pentru ordine şi disciplină, pentru perfecţiunea în care construiesc. Ele sunt adevărate legende ale naturii, atât ca ştiinţă a alchimiei ca şi în construcţia unor geometrii care ating perfecţiunea.

Iată ce spune marele poet belgian şi apicultor priceput, Maurice Maeterlinck, laureat al Premiului Nobel pentru literatură, care şi-a făcut un hobby din a studia viaţa albinelor: „Omul devine cu adevărat stăpânul albinelor, stăpân ascuns şi neştiut, ascultat de toţi fără a fi cunoscut.

El se substituie anotimpurilor şi separă nedreptatea omului... El violează paşnic, când crede de cuviinţă taina camerelor sfinte. El pradă de cinci sau şase ori la rând rodul muncii surorilor din mica mânăstire, fără de odihnă, fără să le răneasscă, fără să le descurajeze sau să le sărăcească. Cu alte cuvinte, el face din ele ceea ce vrea, şi obţine tot ce le cere, nu numai dacă cererea lui ţine cont de virtuţile şi legile lor".

După cum se vede mai sus spus, colaborarea omului cu albinele ar trebui să servească ca exemplu de referinţă pentru colaborarea sa cu întreaga Natură.

Recomandări utile

— Mierea se consumă câte 1—2 linguriţe pe zi.

— Se poate utiliza ca înlocuitor al zahărului în ceaiuri, prăjituri sau alte produse naturale.

— Se poate consuma la micul dejun pe tartine cu pâine şi unt.

— Boabele de soc fierte în piureu, cu lapte și amestecate cu miere, constituie un bun depurativ.

— Poate înlocui zahărul în diferite băuturi.

Pentru valoarea magică a mierii, a legăturii stabilite OM—NATURĂ, Eva Crane directoare a „Asociației internaționale de cercetare a albinelor" a scris pe această temă și ar dori ca oamenii să facă parte dintr-o „civilizație a mierii", dulce, curată, morală. Iată un deziderat al convieţuirii noastre în directa legătură și respect pentru Natură.

În funcție de tipul de miere, recomandările utilizării ei din punct de vedere medical sunt diferite:

1. mierea din flori de tei este recomandată contra tusei;

2. mierea din flori de câmp este recomandată contra anemiei;

3. în cazuri de insomnie se indică a se mânca seara, înainte de culcare, o lingură de miere.

4. consumul a 50—60 g de miere pe zi oferă un foarte bun diuretic și laxativ, totodată fiind un excelent emolient și răcoritor.

5. pentru a trata gingivite sau afte se poate utiliza cu mare eficacitate un amestec de zeamă de morcovi în care s-a adăugat miere;

6. în cosmetică mierea este utilizată pentru măști cosmetice.

Polenul

Polenul reprezintă elementul masculin al florii. El se prezintă sub formă de pulbere fină, divers colorată, în funcție de specie. În general, polenul este galben sau brun închis.

Compoziţional polenul este format din : proteine 7—30%, glucide 15—48%, aminoacizi, vitam ne (B1, B2, PP, C), un antibiotic, un factor de creştere.

Polenul poate fi utilizat ca un medicament natural extrem de eficient în următoarele afecţiuni :

— bolile prostatei ;

— dizolvă calculii renali ;

— previne hemoragii cerebrale şi retiniene, crize cardiace ;

— combate nevrozele şi depresiunile nervoase ;

— înlătură surmenajul fizic şi intelectual ;

— este un tonic şi un calmant indicat în cazuri de insomnii ;

— vindecă diabetul şi creşte virilitatea ;

— reglează funcţiile digestive (vindecă de constipaţie) şi ameliorează diareele persistente, enterite, enterocolite, colibaciloze ;

— este un tonic pentru inimă ;

— vindecă afecţiunile ficatului ;

— este vermifug, afrodisiac şi antiseptic.

Propolisul

Este un excepţional produs apicol cunoscut din cele mai vechi timpuri. La noi el ocupă un loc important în medicina populară tradiţională.

El este o substanţă excepţională cu roluri de : biostimulator şi bioregulator, acţionând la nivelul nucleilor hipotalamici. Propolisul se poate utiliza în medicina naturistă cu următoarele roluri :

— efect anestezic de excepţie (de 5,2 ori mai mare ca la novocaină şi de 3,5 ori mai mare ca la cocaină) ;

Scanned with OKEN Scanner

— în boli infecto-contagioase cum ar fi: gripă, febră-tifoidă;
— boli ale aparatului digestiv: enterite, colite, ulcer gastroduodenal, boli virotice ale stomacului;
— boli ale aparatului circulator: hipertensiune și ateroscleroză;
— boli ale aparatului respirator: bronșite, pneumonii, tuberculoză;
— boli ORL: sinuzite, laringite, otite, faringo-amigdalite, rinite;
— boli ale cavității bucale: gingivite purulente, abcese paradontale, dureri dentare, paradontoză etc.;
— boli ale ficatului;
— boli ginecologice;
— boli dermatologice

În funcție de afecțiuni se utilizează sub diverse forme:

a) soluție alcoolică sau apoasă 20—30%;
b) unguent;
c) gargarisme și aerosoli din soluție alcoolică;
d) direct mestecat sau supt.

Sub formă de soluție alcoolică sau apoasă se utilizează în tratarea bolilor infecto-contagioase (2—3 ori pe zi, înainte de mese), boli ale aparatului respirator (3 ori pe zi), boli ale aparatului circulator (o dată pe zi înainte de micul dejun), boli ale aparatului digestiv (o dată pe zi înainte de micul dejun), boli ale ficatului (2 ori pe zi înainte de mese).

În unele boli ORL se utilizează ca unguent sau direct mestecat și supt. Pentru nas și urechi se utilizează ca unguent și sub formă de spray.

Rezultate excepționale dă propolisul și în tratarea unor boli ale sistemului nervos ca și în bolile reuma-

Scanned with OKEN Scanner

tice, bolile dermatologice și cele ginecologice. Ceea ce este cu totul remarcabil este faptul că propolisul fiind un produs natural nu dă efecte secundare. Sunt cazuri extrem de rare de indivizi care au alergie la propolis.

CAPITOLUL 8

ALIMENTELE DE ORIGINE ANIMALĂ

Necesitatea de a duce o viață rațională nu este nici pe departe o descoperire a secolului nostru. Despre ea au mai vorbit cei mai învățați oameni ai antichității în Egipt și în Babilon, despre rațiune și cumpătare au propovăduit marile personalități ale Greciei antice: Pitagora, Platon, Aristotel, Hipocrate, Homer etc. și s-a ajuns până în vremurile moderne să se dezbată de: Thomas Jefferson, Voltaire, Benjamin Franklin, C.I. Parhon, Arthur Conan Doyle, A. P. Cehov, Christian Bernard, George Emil Palade. „Nici îndestularea, nici foamea, nici alt fapt care întrece limita firească nu sunt semne bune" — spunea, în aforismele sale, părintele medicinei antice, Hipocrate. „Cu cât este cureaua mai lungă, cu atât este viața mai scurtă" spune un vechi proverb, pe care fiecare din noi nu trebuie să-l uite. Marele secret al vieții este: CUMPĂTAREA. Cele de mai sus le-am spus ca un preambul la un capitol extrem de important cel care tratează despre alimentele de

Scanned with OKEN Scanner

origine animală. Aceste alimente ocupă un loc esențial în hrana zilnică a omului. Pentru un om modern a-și face un regim alimentar rațional, care să țină cont de câteva elemente cum ar fi: vârsta, anotimp, sex, greutate, munca pe care o prestează etc., este un lucru mai mult decât înțelept.

A consulta din când în când tabelele utile pentru o alimentație rațională înseamnă de fapt ați lua măsuri pentru a fi sănătos permanent.

Compoziționalal alimentele de origine animală au un conținut bogat în proteine: astfel carnea cca 20%, peștele 16–18%, ouăle 12–14%, laptele 3,5%. Din punct de vedere energetic produsele de origine animală oferă următoarele valori exprimate în calorii la 100 g de produs: carnea de porc 210–220, carnea de vacă 105–110, carnea de oaie 250, carnea de găină 120, peștele 40–59, ouăle 17, laptele 67 etc.

Întrucât produsele alimentare de origine animală se diferențiază foarte mult atât din punct de vedere compozițional cât și energetic, ele vor fi prezentate pe grupe specifice.

8.1. Laptele și derivatele lui

Analizând compoziția chimică a laptelui vom constata că el este un aliment complet. Din acest punct de vedere, laptele întruchipează o chintesență a regnului animal. Produs de secreția glandelor mamare ale femelelor mamifere, cu scopul de a servi drept hrană pentru pui, în timp, el a devenit o bază alimentară pentru oameni. El are mare valoare nutritivă prin conținutul lui în: proteine, lactoză, săruri

Scanned with OKEN Scanner

minerale, vitamine etc. Așa cum am arătat, laptele este unul din cele mai complete alimente. Din punct de vedere al importanței pentru alimentația publică, cel de vacă și cel de oaie sunt cele mai utilizate, atât în stare brută cât și sub formă de derivați ai lui. Din punct de vedere nutritiv, laptele este un excelent aliment atât pentru hrana copiilor, dar și pentru adulți.

Structural 1 litru lapte de vacă conține: 35 g proteine, 48 g. glucide, 36 g. grăsimi și săruri de calciu, sodiu, potasiu, magneziu, mangan, fier, cupru, crom, seleniu, cobalt, molibden, staniu, nichel etc. vitamine esențiale (A, B1, B2, B5, B6, B9, B12, C, D, E, K), enzime.

Renumele de aliment complet vine și de la faptul că laptele conține toate elementele esențiale dezvoltării și anume: proteine (sub formă de cazeină și lactoalbumină care cuprind aminoacizii esențiali), hidrocarbonate (lactoză — zahărul caracteristic laptelui), grăsimi, vitamine și oligoelemente. Prin compoziția sa echilibrată, laptele este un aliment excelent atât pentru hrana oamenilor sănătoși, dar și pentru cea a bolnavilor, în convalescență sau a copiilor. Structural ca valoare nutritivă, cel mai indicat pentru copiii este laptele de mamă, care compozițional este adaptat organismului sugarului.

Cel mai apropiat compozițional de laptele de mamă este cel de măgăriță, apoi este socotit ca un lapte superior cel de capră. Celelalte tipuri de lapte, pentru a intra în hrana sugarilor, trebuiesc să fie modificate prin introducerea de diverse adaosuri speciale. Analizând compoziția laptelui putem constata că el are multe proteine, multe grăsimi și o

Scanned with OKEN Scanner

cantitate relativ mică de hidrați de carbon. Dacă la regimul lactat adăugăm puțin amidon și zahăr sub formă de făinoase și fructe se obține o echilibrare compozițională. Consumat astfel, el devine un aliment apreciat și suportabil, cazeina se va digera mai ușor, iar particulele solide ale amidonului ajută la procesul de digestie. Recomandăm ca înainte de a fi consumat, laptele să se fiarbă pentru a se distruge din el microorganismele patogene, cu toate că la fierbere el își va pierde o parte din valoarea lui nutritivă și vitalizantă. Consumul de lapte crud (cu toate că el este foarte hrănitor, păstrează forța vitală și are proprietăți diastazice) noi nu-l recomandăm, căci există pericolul unor îmbolnăviri cu bacilul Kock și alte maladii extrem de periculoase. La mese, laptele nu va fi considerat ca o băutură, ci ca un aliment la care, i se va asocia pâine, mămăligă, paste făinoase, produse de cofetărie etc.

Laptele nu se va consuma niciodată asociat cu alimente bogate în albumină animală : carne, pește.

În cele ce urmează vom prezenta diverse derivate ale laptelui.

1. Iaurtul

Excelentul preparat care este iaurtul, este cunoscut în Europa ca având originea în Turcia, de unde s-a răspândit în întreaga lume. Principalele lui calități sunt : ajută la digestie, mărește rezistența sistemului imunitar și îmbunătățește starea generală a sănătății.

Este recomandat a se introduce în hrana copiilor cu vârsta mai mare de 1 an însoțit de paste

Scanned with OKEN Scanner

făinoase. El se poate prepara şi cu un conţinut îmbunătăţit ; astăzi sunt preparate iaurturi cu arome şi având în compoziţie sucuri de fructe : căpşuni, smeură, ananas, citrice etc.

Iaurtul poate înlocui laptele în regimul alimentar al celor care prezintă intoleranţă sau alergii la lapte.

Datorită calităţilor excepţionale pe care le are iaurtul, vă recomandăm ca să-l folosiţi constant. El poate fi pregătit acasă : 1 l lapte dulce se amestecă cu 2—3 linguriţe de maia şi se aşează lângă sobă, la căldură. După 24—48 de ore, laptele se prinde şi se formează ca iaurt. O cură de iaurt, făcută sistematic de câteva ori pe an vă asigură sănătate şi longevitate.

2. Laptele covăsit

Este mai bine digerat de cele mai diverse stomacuri. Cheagul va putea fi amestecat şi pe urmă coagularea va dezvolta o slabă cantitate de acid lactic care acţionează digestia stomacurilor leneşe.

3. Chefirul

Este excelent în cazuri de oboseală, anorexie şi vărsături. Se recomandă în constipaţii căci este un foarte bun laxativ, cât şi în diabet şi ateroscleroză.

4. Zerul

Poate fi utilizat căci este puţin nutritiv, dar acţionează ca laxativ şi diuretic.

Scanned with OKEN Scanner

5. Smântâna

Se recomandă la sugari după vârsta de 9 luni cât și ca adaos la: supe, piureuri, sărmăluțe în foi de viță, diverse alte mâncăruri.

Conține vitaminele A, B2, C, D și are valoare calorică de 210—290 calorii la 100 g produs.

6. Untul

Este unul din cele mai importante produse realizate din lapte. Din punct de vedere al valorii alimentare, untul este superior tuturor grăsimilor de natură animală, reprezentând cea mai digestibilă grăsime. Untul proaspăt are la 100 g. greutate o valoare energetică de 750—800 calorii și o compoziție de 8 g. proteine, 80 g grăsimi, 2,5 g. glucide și 15 mg săruri de calciu, un conținut sporit de vitamine A și D cât și B și E.

În ceea ce privește regimurile alimentare, untul este recomandat în hrana copiilor, adulților, convalescenților, celor care prestează muncă cu eforturi fizice mari (în agricultură, industrie, sport) și celor care au un început de diabet, celor bolnavi de tuberculoză etc.

Este un eficient laxativ și poate fi folosit în hiperazotemie și uremie.

7. Brânza dulce de vacă

Poate fi slabă sau grasă în funcție de conținutul de grăsimi. În funcție de compoziție are un conținut de: 13—17% proteine, 1,2—9% grăsimi, 4—4,5%

Scanned with OKEN Scanner

glucide, 164 mg% calciu, conține vitaminele A și B și minerale.

Este ușor digerabilă și eficientă în artrite și hiperazotemie. Brânza dulce se utilizează atât direct în alimentație, cât și combinate cu smântână, produse făinoase, în produse de cofetărie.

Poate și este recomandat a se utiliza în tratarea dispesiilor trenante și recidivante.

8. Brânza sărată

Telemeaua de vacă, de oaie sau mixtă sunt alimente curente în regimurile alimentare din România.

Compoziționa1 100 g de telemea de vacă conține: 17 g proteine, 17,2 grăsimi, 1 g glucide și are o valoare energetică de 243 calorii.

Este indicată în hrana copiilor după vârsta de 1 an, cât și a adulților. Se utilizează ca aliment direct sau în cele mai diverse combinații cu: făinoase, unt, fructe etc.

9. Brânzeturile tari

Toate brânzeturile tari cum ar fi: de Olanda, parmezan, caşcaval etc. vor fi cu atenție mestecate și pot intra în socoteala rațiilor alimentare zilnice.

Ele intră în discuție căci au o mare valoare energetică.

Câteva sfaturi medicale:

— O alimentație rațională recomandă: *la copii cu vârsta de 3—7 ani* consumul a 0,5 l lapte/zi și 75—100 g. brânzeturi/zi, *la adolescenți*: 1 l lapte/zi, 100—125 g. brânzeturi/zi, 40—50 g. unt/zi; *adulți*:

0,250–0,30 l lapte/zi, 30–50 g. brânzeturi/zi și 15–20 g. unt/zi.

O atenție deosebită trebuie să se dea alimentației femeilor gravide sau celor care alăptează : 1 l lapte/zi, 100–200 g/brânză/zi. În cazul în care cineva nu suportă a bea lapte dulce acesta poate fi înlocuit cu lapte bătut, iaurt, smântână, chefir etc.

Bătrânii ca și copiii au nevoie de o atentă alimentație cu lapte : 0,5 l lapte/zi, 50 g. brânzeturi/zi.

Consumul de lapte și de derivate ale acestuia crește rezistența fizică, combate anemia, asigură o vitalizare a organismului și totodată mărește posibilitatea de adaptare a lui la efort.

În continuare vom da câteva sugestii de utilizare în tratarea unor maladii :

— afecțiuni ale aparatului digestiv : indicat laptele și derivatele lui. Contraindicat : iaurtul, laptele bătut.

— arsuri : indicat laptele dulce.

— otrăviri : indicat laptele dulce proaspăt.

— contra răgușelii : indicat este un amestec de lapte (100 ml) cu un gălbenuș de ou, o linguriță de miere, a se consuma cald (fierbinte) de 2–4 ori pe zi.

— boli infecțioase : indicat consumul de lapte, iaurt, brânză.

— carențe de vitamine : indicat rații de lapte și derivate.

— în cure de slăbire : se va utiliza lapte, smântână, iaurt degresat, brânză de vaci, dietetică, și urdă.

Scanned with OKEN Scanner

— ateroscleroză, se indică consumul de lapte smântânit, lapte bătut, iaurt din lapte smântânit, brânză dulce, caș, urdă. Nu se recomandă brânzeturi grase și sărate, unt, frișcă, smântână, lapte integral.

8.2. Ouăle

Prin marea lor valoare nutritivă, ouăle reprezintă cca 2—4% din cantitatea totală de alimente și sunt nu numai alimente ci și medicamente de excepție.

Un ou de găină (50 g) conține: 7 g proteine, 6 g grăsimi, 0,3 g glucide, 26 mg calciu, vitaminele A, B1, B2, PP și fier, și un conținut energetic de 50 calorii. Studiile au arătat că ouăle sunt reconstituante și stimulante și pot fi socotite un aliment tonic și hrănitor copiilor, bătrânilor și convalescenților, anemicilor, astmaticilor și artriticilor. Sunt eficiente în tratarea: tuberculozelor pulmonare și viscerale, a tuberculozelor osoase, au un efect tonifiant asupra sistemului nervos central, și stimulează secreția sucului digestiv. Unii autori sunt de părere că ele generează în corp formarea de acid uric. Pentru un adult, două sau trei ouă proaspete a fi consumate zilnic este suficient, ele vor fi consumate de preferință crude sau prelucrate.

Gălbenușul se asimilează mai ușor crud. Pentru a face albușul digerabil trebuie să fie coagulat și apoi bine mestecat. Albușul mai poate fi bătut și adăugat la supe, ciorbe, împreună cu făinoase sau prăjituri. Se va evita asocierea ouălelor cu laptele gol, amestecul fiind prea concentrat și neputând fi decât foarte greu de digerat.

Scanned with OKEN Scanner

Structural un ou este format din :

— *gălbenuș* care are compoziția : proteine 16,5—18%, lipide, 31,6—34,9%, substanțe minerale 1,2—1,5% și 42,6—50% apă.

La 100 g gălbenuș aportul caloric este de 366—417 calorii. Vitamine : A, B1, B2, B6, B12, D, E, K, PP.

— *albușul* conține : proteine 10,3—11,6%, lipide 0,3%, săruri minerale 0,8%, apă 86,6—87,2%. Dintre substanțele minerale semnalăm : sodiu, potasiu, clor, sulf, calciu, magneziu, fier, cupru.

— *coaja* este formată din carbonat de calciu 96%, carbonat de magneziu 1,5%, fosfat de calciu 0,25%, substanțe organice 2,25%.

Conținutul în colesterol al unui ou este de 240 mg.

Pornind de la faptul că un ou are un conținut ca aliment de 50 g, rațiile zilnice indicate de specialiști sunt pentru oamenii sănătoși următoarele :

— adulți — 1 ou/zi ;

— femei în perioada de gravidităte și lehuzie — 1 ou/zi ;

— bătrâni — 1 ou la 3 zile ;

— copii în vârstă de 1—3 ani — 2 ouă consumate în 3 zile ;

— copii în vârstă de 4—6 ani — 5 ouă consumate în 6 zile ;

— copii în vârstă de 12—20 ani — 1 ou/zi.

Indicații medicale :

— Pentru a combate rahitismul copiilor se indică a se administra coji de ou pisate, câteva vârfuri

de cuțit amestecate cu miere sau cu mâncare, în fiecare zi;

– Pentru a trata: răgușeala, gripa, laringita și tuberculoza se va administra ca hrană lapte cald îndulcit cu miere și aemstecat cu un gălbenuș de ou bătut cu miere și lămâie;

– Pentru a trata de pe'agră și în per.oada de convalescență se indică un regim alimentar complex format din: ouă, lapte, pâine de grâu integral, cereale încolțite;

– Pentru cazuri de otrăviri: albuș bătut amestecat cu lapte rece;

– Pentru arsuri se aplică pe rană după dezinfectare cu alcool un pansament format din amestecul a 50 g unt bătut cu un gălbenuș de ou crud. Pielea opărită se poate acoperi cu un strat de albuș de ou.

– Pentru a trata părul uscat și cu mătreață se freacă pielea capului cu gălbenuș de ou;

● Nu se vor consuma ouă în următoarele afecțiuni: litiază biliară, insuficiența hepatică, toxiinfecții alimentare.

Atenție! Este preferabil a se consuma ouă crude sau fierte moi. Ouăle tari sunt greu digerabile. Nu se recomandă a se hrăni copii sub un an cu ouă, iar la vârste sub 3 ani se va da o atenție deosebită la cantitatea și prospețimea ouălelor introduse în regimul alimentar.

Scanned with OKEN Scanner

8.3. Carnea și peștele

Sunt alimente puternic energetice și mai mult stimulente decât reconstituante. Se recomandă a fi restrânse la o singură masă, de obicei cea principală, căci ele sunt factori generatori de toxine, cum ar fi acidul uric.

Este util să arătăm că stimularea digestivă prin carne nu este deloc indispensabilă menținerii unei bune sănătăți, dacă oamenii ar ști să se folosească convenabil de a te mijloace naturale de stimulare. Carnea constituie una din principalele surse de proteine și anume ea conține: de la 16% proteine în rinichii de bovine și de porc până la 20,5% proteine în carnea de oai semigrasă, dar se dovedește a fi săracă în minerale, vitamine și hidrați de carbon.

De exemplu raportat la un aliment complet cum este laptele, conținutul de calciu este de cca 10 ori mai mic în carne și în preparatele din carne. Cercetările au arătat că alimentația cu carne are o serie de dezavantaje importante și pe care mai jos le semnalăm:

1. – toxinele de origine animală produse prin digestia cărnii pot crea premize de perturbare a metabolismului hidraților de carbon, de unde apare pericolul de îmbolnăvire, de diabet;

2. – substanțele neasimilabile produse în timpul digestiei cărnii se pot fixa creind premizele apariției unor tumori, adesea de origine canceroasă;

Scanned with OKEN Scanner

3. — consumul de carne frânează sinteza vitaminei B12 ceea ce antrenează cu predilecție apariția anemiei;

4. — bacteriile intestinale provoacă putrefacția bolului alimentar, situație care antrenează infiltrarea substanțelor toxice în vasele sanguine și pentru a elimina această intoxicare este necesar a se utiliza o cantitate mărită de energie și de aici numeroase repercursiuni în activitatea fizică și psihică a unui individ.

Dacă în lucrarea noastră noi nu indicăm cu prioritate regimuri bogate în carne, nu înseamnă că un consum ponderat al acestui aliment nu poate fi făcut, ba mai mult ca efect negativ, carnea nu poate fi comparată cu un alt aliment care este alcoolul, care are efecte nocive și extrem de dăunătoare celui care-l consumă. Vom admite deci carnea în regimuri alimentare echilibrate din care nu vor lipsi: laptele și derivații lui, ouă, legume verzi și cereale sau derivate ale acestora. Cercetările medicale au arătat că un consum preponderent de carne duce la îmbătrânirea rapidă și la vieți foarte scurte. Astfel vârsta medie de viață la eschimoși este de numai 27,5 ani, iar la kirchizi în jur de 40 de ani.

Deci carnea nu asigură longevitate.

Foarte mulți oameni s-au întrebat de ce măcelarii au fața roșie? Explicația este simplă și legată de o alimentație irațională cu exces de proteine de origine animală (carne și produse din carne). Cauza

Scanned with OKEN Scanner

aspectului obrajilor măcelarilor de culoare roșu-aprins este alterarea structurală a pereților micilor vase sanguine din tegumenele feței. Abundența de mici vase sanguine roșii, intens colorate este de fapt un semnal care vestește o alimentație irațională și o posibilă îmbolnăvire într-o perioadă apropiată. Este locul să atenționăm că principalii generatori de acid uric sunt carnea și mai ales carnea de miel, vițel, capră și toate derivatele acestora (supe, ciorbe, mâncăruri, fripturi etc.), cât și mărunțaiele acestor animale (ficați, rinichi etc).

Am să amintesc aici un proverb care este pe cât de dur, pe atât de adevărat : „Omul își sapă singur mormântul cu... dinții". În ceea ce privește peștele și crustaceele constituie și ele alimente cu mare valoare energetică și cu un conținut ridicat în proteine cca 16—19%. Ceea ce caracterizează o alimentație cu pește este cantitatea relativ mică de grăsimi (la știucă 0,4%, la șalău 0,4%, la crap 2,8%) și lipsa totală de glucide. În schimb o alimentație cu pește aduce un aport mai important de calciu decât la alimentația cu carne și un conținut favorabil în vitamine: A, B1, B2 precum și în fier și în fosfor. Alături de alimentația cu carne regimurile cu pește sunt generatoare de acid uric, căci și peștele are în compoziția sa importante cantități de proteine. Se va da o atenție deosebită pentru a evita regimurile alimentare care conțin carne și pește conservat.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 9

UNELE ERORI ALIMENTARE... EVITABILE

În viața omului, așa cum am arătat, alimentația ocupă un rol deosebit de important. Cercetările făcute de specialiști din cele mai vechi vremuri și până astăzi, au arătat că în alimentație există foarte multe greșeli care, dacă sunt cunoscute, pot fi evitate.

În cele ce urmează vom prezenta pe cele mai importante dintre ele:

— de cea mai mare importanță pentru asimilarea hranei este masticația ei. Aceasta nu numai din cauza divizării ei mecanice, dar mai ales pentru că e necesară îmbibarea alimentelor cu salivă. Diastazele salivei joacă un rol indispensabil în digestie, care nu pot fi înlocuite cu sucurile gastrice din stomac și intestin. Acestor rațiuni medicale, Yoghinii le adaugă încă una; ei afirmă că anumite principii din energia vitală, indispensabilă alimentelor, nu pot fi asimilate decât prin limbă și mucoasa interioară gurii.

Omul modern, mereu în criză de timp și alergând după cele mai diverse afaceri, neglijează „masa", o face în viteză, ba mai mult o consideră o „corvoadă". Din această cauză „masticația" se efectuează total defectuos, și ea este cauza a numeroase îmbolnăviri la oamenii care mănâncă repede și precipitat. Spre deosebire de aceștia, Yoghinii sunt ade-

Scanned with OKEN Scanner

vărate modele de urmat, ei mestecă alimentele cu încetineală și multă grijă, încât au nevoie de mai mult timp pentru a mânca un pumn de orez sau câteva curmale, decât un european pentru o masă foarte bogată. Prin această masticație foarte corectă, orientalii reținu din alimente maximum de valoare nutritivă.

Regula care se desprinde imediat este de a mesteca bine, cu atenție și îndelungat alimentele.

Tot legat de hrănire este obligatoriu a se păstra o igienă cât mai corectă a gurii. După fiecare masă se va clăti gura cu apă curată, iar dinții vor fi spălați cel puțin dimineața și seara, dacă nu după fiecare masă.

— Una din greșelile pe care le facem de obicei este și aceea că la mese, atunci când se adună familia, se discută afaceri sau probleme dificile, ades cu caracter conflictual (părinții se apucă să-și apostrofeze odraslele pentru cuminținie sau rezultatele școlare slabe, nevestele își judecă soții pentru ce n-au făcut în gospodărie etc.), iar vacarmul pe care-l produce muzica casetofonului te zgârie pe creier. Există o regulă clasică : *orice lucru nu se poate face bine decât în liniște și cu atenție.* Actul alimentației care reprezintă cea mai importantă activitate a zilei pentru corpul omenesc din punct de vedere al nevoilor fiziologice, trebuie realizat în condiții de liniște perfectă, concentrare, care să excludă orice tulburare sau distracție. În câte familii se respectă liniștea în timpul mesei? Rar, foarte rar și atunci fortuit de vreo ceartă, sau de nevoia de a elimina timpii morți, căci există ceva care vă presează. În general, la euro-

Scanned with OKEN Scanner

peni mesele sunt fie prilej pentru a începe diverse afaceri sau pentru destindere și distracții.

Omul civilizat are ocazia la mese între două înghițituri să arunce o vorbă de spirit sau să-și tachineze vecinul. Lipsa liniștii în timpul meselor produce tulburări în procesul de masticație, realizarea unei masticații incorecte și în final tot organismul va suferi consecințe negative. Ce mai în vârstă știu că țăranii care aveau un cult al mesei se hrăneau în liniște, fără grabă. Totodată, la mânăstiri, călugării a căror hrană este foarte proastă, insuficientă și irațional aleasă, prezintă ca și vechii țărani o imunitate remarcabilă în privința bolilor de stomac. Principala rațiune este că atât țăranii cât și călugării mănâncă în liniște, fără grabă, mestecând hrana foarte bine.

— După cum am arătat și în alt capitol, omul contemporan mănâncă prea mult, își dilată stomacul din copilărie și își îngreuiază singur digestia. Efectul unei hrane în exces nu este doar senzația de oboseală, de toropeală și balonare ce urmează meselor noastre, ci și alte două mari erori: un consum de energie suplimentar pentru digestie și o cheltuială inutilă pentru alimente care nu sunt necesare în regimul nostru alimentar, ba plătim în plus ca să ne îmbolnăvim mai ușor.

Nu trebuie mâncat niciodată până a potol senzația de foame. Când te scoli de la masă trebuie să mai ai încă o ușoară senzație de foame. Câți din noi aplică acest percept? Puțini, foarte puțini...

— Există un obicei extrem de dăunător, în timpul meselor a bea apă. Este preferabil a nu se bea în

Scanned with OKEN Scanner

timpul mesei pentru ca sucurile gastrice nediluate să-și păstreze astfel toată puterea lor digestivă.

— De circa 20—25 de ani a intrat în obiceiul românului să se învioreze bând o cafeluță la care se adaugă și o țigară sau două.

Ce primejdii pot crea atât de nevinovatele cești de cafea și țigările, vor spune mulți dintre cititorii noștri? Este absurd, viața este scurtă și a o trăi fără nici o plăcere... fără nici o bucurie. Vom încerca să dăm câteva explicații:

Există o relație evidentă între producerea infarctului-miocardic și consumul de cafea, riscul crescând proporțional cu numărul ceștilor de cafea și cu capacitatea lor. Iată câteva cifre: riscul e cu 40% mai mare la un consum de trei cești pe zi, cu 60% la cinci cești pe zi etc. Principala explicație: cafeaua produce „cafenismul" o stare caracterizată prin iritabilitate, dureri de cap, nervozitate. Specialiștii interzic în totalitate consumul de cafea în timpul sarcinii, căci ea produce un efect negativ asupra sistemului nervos al mamei și fătului. Sunt păreri că „nevinovata cafeluță" ar fi una din cauzele malformațiilor cu care se nasc copiii. Cercetările au arătat că o singură ceașcă de cafea consumată pe zi crește cu 2,5% numărul cazurilor de afecțiuni ale vezicii la femei. Moftul de a bea o cafeluță este interzis chiar și bolnavilor de ulcer cărora le accentuează afecțiunea. Totodată un efect deosebit de nociv este și „a fuma". Iată câteva efecte deosebit de grave pentru fumători:

Fumul de tutun este iritant pentru stomac, modifică reacțiile chimice ale sucului duodenal, favori-

Scanned with OKEN Scanner

zând apariția ulcerului. Fumul de țigară face ca o parte a vitaminei C din organism să fie consumată pentru neutralizarea cadmiului absorbit odată cu fumul.

Totodată fumatul provoacă bronșita tabacică și de aici provine o secreție iritantă obositoare, o adevărată invaliditate a fumătorului. Despre tutun și obiceiul fumatului vom discuta în amănunțime într-un capitol următor.

— Statisticile mondiale indică alcoolul drept factor agravant în toate afecțiunile. Din zece ciroze hepatice, nouă au la origine intoxicațiile cu alcool. Specialiștii arată că alcoolul nu este necesar pentru echilibrul nutrițional sau pentru menținerea sănătății omului. Există un argument cu privire la utilizarea alcoolului și anume că el furnizează energie: șapte calorii la gramul de alcool pur. Dar spre deosebire de zahăr și grăsimi, care se depozitează ca rezerve energetice în organism, alcoolul începe „să ardă" imediat după consum și cu foarte mare viteză. Deci, el nu furnizează energie în dozajul cerut de necesitățile de efort ulterioare ale organismului. Așa că el nu are o valoare energetică reală.

— Până la începutul secolului al XIX-lea, zahărul, produs în cantități mici, era accesibil numai claselor bogate, care la rândul lor îl foloseau ca medicament sau ca ingredient de corectare a gustului altor produse alimentare, cu precădere în ocazii festive. Odată cu producerea zahărului pe scară industrială, consumul acestuia s-a lărgit până la dimensiunile de abuz alimentar. Cercetările au arătat că abuzul de zahăr conduce la ateroscleroză, obezitate

Scanned with OKEN Scanner

și diabet zaharat. Statisticile au relevat o creștere a frecvenței diabetului zaharat în Anglia de la 0,3—0,5% în 1936, la 4—5% în 1980, iar în România de la 0,2—0,3% la 3,4%, mai mult în mediul urban și mai puțin în cel rural.

Studiile făcute de nutriționiști au demonstrat că rația de zahăr trebuie să varieze în funcție de vârstă, sex, eforturi fizice, componența meniului, starea de sănătate, etc.

În general se recomandă ca procentul de calorii furnizat de produsele zaharate să nu depășească 7—8% din totalul de calorii, de 10% la copii și femeile gravide și de 10—12% în cazul unor regimuri alimentare bogate în carne de porc și grăsimi. Calculat ar fi nevoie de 100 g. dulciuri/zi la o rație calorică de 3000 calorii/zi sau 50—60 g/zi, adică 18—20 kg. pe an/locuitor.

Consumul de băuturi răcoritoare și dulciuri va fi supus, vara controlului, băuturile răcoritoare putând aduce un plus de 100—120 g. zahăr pe zi.

— Consumul de medicamente făcut fără un control medical duce la creșterea accidentelor de muncă și de circulație. Testele făcute asupra persoanelor care au consumat medicamente cu acțiune asupra sistemului nervos au arătat o alterare a reflexelor motorii cu prelungirea timpului de răspuns la stimuli optici și acustici, scăderea atenției distributive, instalarea rapidă a oboselii, diminuarea adaptării psihice, scăderea pronunțată a capacității de a lucra la un utilaj, un aparat sau de a conduce un autovehicul.

Scanned with OKEN Scanner

Medicamentele care au o influență negativă în sensul celor prezentate mai sus sunt grupate în 10 categorii: narcotice, cu efecte narcotice de scurtă durată; somnifere, care produc somn sau somnolență, dau stări de oboseală, apatie și tulburări de vedere; tranchilizante care relaxează sau liniștesc, care produc tulburări de atenție și reactivitate; neuroleptice, care produc efecte sedative, deconectante, antivomitive; antihistaminele care dau stări hipnotice cu somnolență, amețeli, ducând la disocierea atenției. Urmează medicamente care stimulează sistemul nervos (cofeină, stricnină, benzedrină) care au efecte de excitante asupra sistemului nervos central. Menționăm apoi anorexiante (anapetolul, preludinul) care excită sistemul nervos central, producând consecințe imprevizibile pentru un operator la un utilaj, sau pentru un conducător auto.

Hipotensoarele provoacă o scădere a tonusului nervos, dând amețeli, uneori chiar leșinuri. Medicamentele relaxante musculare produc o relaxare musculară, ceea ce crează reacții motorii întârziate. Unele medicamente ca de exemplu salicilații consumate în doze mari produc euforie, iar insulina supradozată, poate ocaziona chiar pierderea conștiinței.

Din cele arătate mai sus rezultă că un consum de medicamente trebuie făcut sub directa supraveghere medicală și se atenționează cititorii că atunci când merg la muncă, fac o activitate care cere atenție și prudență, conduc automobilul trebuie să evite nu numai consumul de alcool, dar și tratamentele medicamentoase care acționează asupra sistemului nervos.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 10

SECRETUL LONGEVITĂȚII ȘI ALIMENTAȚIA

Presa și televiziunea din întreaga lume evocă mereu noi și noi recorduri de longevitate în diverse zone ale lumii din care citățm : Anzi, Caucaz, Himalaia, Ecuador etc. Dăm mai jos câteva exemple :

— La Viscabmba (Ecuador), José Toledo, la 140 de ani, continua să-și lucreze singur grădina, iar Alberto, la 128 de ani cânta la chitară și își făcea treburile din gospodăria sa.

— Păstorul Ibrahim Al Karimi, la 160 de ani își mâna mioarele în regiunea Ismailia (Egipt) ;

— Anastasia Prokofievna, la 125 de ani vâna de unul singu la Aianka (Siberia) ;

— Kirali Mislimov din Azerbaidjan a decedat la 167 de ani (după unii chiar la 172 ani) stabilind un adevărat record în materie.

Secretele longevității sunt se pare legate de :

a) o altitudine situată între 1350 și 1500 m și un microclimat uscat puțin vântos ;

b) o alimentație și un mod de viață bine determinat.

Ceea ce uimește este că alimentația longevivilor este frugală, ea nedepășind 1200—1400 calorii/zi.

Este vorba de regimuri alimentare echilibrate și care au câteva caracteristici : ei mănâncă puțină carne și multe legume. Se consumă mult usturoi, miere, iaurt, chefir, produse lactate. Longevivii nu

Scanned with OKEN Scanner

beau cafea, alcool şi nu fumează. Trăiesc în aer curat, fac multă mişcare (umblă mult pe jos, călăresc, merg la vânătoare, muncesc fizic etc.) şi trăiesc departe de stres şi de luptele politice.

c) O altă trăsătură este legată de importanţa celulei familiale, de colectivitatea în care trăiesc.

Longevivii au familii numeroase şi sunt foarte legaţi de acestea. În plus, trebuie menţionat că majoritatea centenarilor se trag din părinţi ei înşişi longevivi.

Apare în discuţie astfel ca fiind de primă importanţă factorul ereditar care constituie un „certificat sigur" de viaţă lungă. Omul la naştere are şansa de a trăi între 150—200 de ani. Alimentaţia defectuoasă cât şi numeroase alte cauze îi micşorează viaţa la o medie în jur de 65—70 de ani. O veche zicală spune: „O bătrâneţe frumoasă se cucereşte încă din copilărie". În cele ce urmează vom demonstra cum este posibil aceasta: Teoretic toţi suntem supuşi procesului de uzură datorat deteriorării celulelor.

Însă, atâta timp cât acestea sunt bine irigate, hrănite şi se reproduc corect, nu există nici un necaz. Din păcate în realitate lucrurile nu se petrec astfel: în timp ce unele celule (ale globulelor roşii, ale epidermei, ale mucoasei stomacale, ale intestinului) au capacitatea de a se reproduce la infinit, altele (ale ficatului, rinichilor, ale muşchiului cardiac), o fac doar într-un număr limitat de reprize.

Sunt şi celule, cum ar fi: ale sistemului nervos, ale creierului care nu se reproduc de loc. Ele îmbătrânesc şi mor, fără a fi înlocuite, cauzând prin aceasta organismului daune ireversibile. Se înţelege

Scanned with OKEN Scanner

de ce este în interesul nostru să evităm orice prejudicii ale organelor neregenerabile, tocmai pentru a ne feri de necazuri ireparabile.

Principial, până la 35 de ani, nu sunt probleme deosebite pentru celulele regenerabile. Dacă nu se fac abuzuri sau greșeli grave (alimentare sau de alt gen), celulele regenerabile sunt sănătoase, tinere și se reproduc în continuare fără probleme. Apariția nepoftitei îngroșări a arterelor și deci instalarea arteriosclerozei, duce la „înăbușirea" celulelor din lipsă de hrană insuficientă, și de aici la modificări structurale. Cercetările au dus la concluzia că celulele care apar prin divizări succesive, în acest stadiu își pierd din calitate, nu mai sunt identice cu cele din perioada anterioară. S-a constatat că îmbătrânind, celulele se oxidează mai intens, iar proteinele se altercază. Micile erori în transmiterea patrimoniului genetic fac ca în diversele organe să se aglomereze celula în stare proastă sau cu un ritm de reproducere mai lent. Degenerarea celulelor este însoțită de o îmbătrânire a țesutului conjunctiv: moleculele mari, cum sunt colagenul și elastina, sunt perturbate de un fenomen asemănător arteriosclerozei. Între fibre se formează adevărate poduri. Părul albește, pielea insuficient hidratată își pierde supleţea, se ridează. Treptat, îmbătrânește cristalinul, care se opacizează, pierzându-și puterea de acomodare. Urmează creierul care, de la 35 de ani, pierde zilnic câte 100.000 de neuroni. Apoi inima, plămânii, arterele, splina, care pierd, în timp, câte 25–35% din facultățile inițiale. Crește, odată cu trecerea anilor, presiunea arterială și scade debitul cardiac determi-

Scanned with OKEN Scanner

nat de modificări ale aparatului circulator. Îmbătrânirea sistemului nervos și a creierului, ale căror vase sanguine devin dure și se sclerozează, poate avea efecte catastrofale asupra organelor pe care le dirijează. Treptat însuși scheletul slăbește, pierzând la 77 de ani, 30% din greutatea de la 20 de ani. Cu alte cuvinte, totul suferă modificări.

Specialiștii afirmă că fiecare om are o vârstă cronologică și una biologică estimată în funcție de condiția sa fizică și psihică. Cunoscând cele de mai sus trebuie să vedem cum printr-un regim alimentar adecvat putem să păstrăm pe oameni la vârste biologice cât mai tinere. În felul acesta vom elimina câteva din afecțiunile cum ar fi: obezitate, hipertensiune, diabetul etc. care sunt de fapt cauzate în special de îmbătrânire.

În cele ce urmează vom da câteva rețete utile pentru a trăi mai mult și a fi sănătoși:

1. Împărțiți-vă rația alimentară zilnică în 4--5 mese. Pentru copii sunt recomandate 5 mese.

Cu privire la conținutul acelor mese dr. Gatty, profesor la City University din New York face următoarele recomandări: La masa de seară nu trebuie niciodată a mânca mai mult de 30% din totalitatea alimentelor consumate zilnic. Cel puțin 35% din alimente se vor consuma la micul dejun.

2. Mesele se vor lua la ore fixe, se vor desfășura în liniște și regimul alimentar va ține cont de vârstă, sex, anotimp, efort fizic, starea de sănătate etc.

Cercetările făcute de dr. Gatty au dus la concluzia că alimentele consumate în prima parte a zilei îngrașă mai puțin decât cele consumate seara târziu.

Scanned with OKEN Scanner

Cei care iau masa principală mai spre seară câștigă mult în greutate și au tendința de a deveni obezi.

3. Schimbarea vârstei implică și schimbarea regimului alimentar. Mulți oameni nu știu și nici nu înțeleg că odată cu trecerea anilor, alimentația pe care o practicau în tinerețe n-o mai pot utiliza la vârste de maturitate sau bătrânețe, când eforturile fizice sunt mult mai mici, iar corpul are altă toleranță digestivă.

Astfel la vârstnici se interzic alimentele grase ca: frișca, smântâna, carnea grasă de porc și pește, slănina, cârnații, maionezele, gălbenușurile de ou, deoarece ele dau o tendință de creștere a colesterolului și lipidelor în sânge, cu depunerea acestora pe pereții vaselor și favorizează procesele de ateroscleroză. De asemenea, nu sunt recomandate viscerele (ficat, rinichi, creier) care având un conținut bogat în acid uric cresc concentrația acestor substanțe în sânge, cu posibilitatea de producere de gută. Persoanele în vârstă trebuie să evite a consuma dulciuri concentrate în cantități mari, cum ar fi: prăjituri cu cremă, foetaje, preparate cu untură, ciocolată, zahăr, miere de albine sau un consum ridicat de băuturi dulci, pentru că acestea suprasolicită pancreasul, glandă deja slăbită din cauza vârstei, excesele putând duce la apariția unui diabet zaharat. Grăsimile în exces, în special cele animale, favorizează apariția obezității, care obosește inima. Se recomandă a se utiliza uleiuri vegetale cum ar fi: de floarea soarelui, de soia, de germeni de porumb și margarina, care conțin acizi grași polinesaturați,

Scanned with OKEN Scanner

cu efect de reducere a colesterolului din sânge și care pot fi consumate cu moderație.

Persoanele în vârstă vor consuma 1,5–2 l pe zi lichide sub formă de apă simplă, apă minerală, ceaiuri din plante, sucuri de legume sau fructe, supe de legume. Se recomandă un număr de 4–5 mese pe-zi, masa de seară fiind servită cu 1–2 ore înainte de culcare.

4. În regimul alimentar este recomandată o zi de crudități pe săptămână pe bază de: mere rase, struguri, salată verde, salată de roșii și ardei grași, varză dulce, morcovi rași, suc de portocale. Această cură contribuie la eliminarea substanțelor toxice din corp și la creșterea aportului de săruri minerale și vitamine. De asemeni, se recomandă ca zilnic, în cadrul regimului alimentar, să se consume legume sub formă de: supe, piureuri, soteuri, sufleuri și budinci și fructe date pe răzătoare, compoturi, sucuri, salate, piureuri de fructe.

În cele ce urmează recomandăm un regim alimentar orientativ:

– *Micul dejun* se va lua după plimbarea de dimineață sau după gimnastica făcută pentru a înviora corpul.

Prima masă a zilei va consta în: lapte, cafea din malț, pâine sau pâine prăjită unsă cu unt, brânză telemea, dulceață sau miere.

Pentru cei care au tulburări digestive (limbă încărcată, miros fetid dimineața) sau pentru cei ce n-au poftă de mâncare dimineața, micul dejun poate fi redus la o zeamă de fructe.

Scanned with OKEN Scanner

Dejunul este masa principală a zilei și constă din trei categorii de alimente:

a) legume verzi înăbușite în unt la foc, sau salate crude de legume cu untdelemn și lămâie;

b) făinoase, cartofi, orez, leguminoase uscate, uneori ouă sau pește slab. Piureurile vor fi totdeauna preparate cu crutoane de pâine prăjită pentru a obliga masticația;

c) fructe sub toate formele: proaspete, de preferință coapte, uscate, în marmeladă, dulceață etc.

Cina — Este recomandabil a se lua cel mai târziu în jurul orei 20 și va consta în: cereale sau paste cu lapte, supe, prăjituri sau budinci cu fructe uscate, migdale etc. Se va evita în general supele foarte apoase. Desertul va consta din fructe, miere sau marmeladă.

Alte mese suplimentare se plasează intermediar peste mesele principale și constau în sandwichuri, fructe, sucuri etc.

Mulți oameni sunt atinși de boala „poftei de mâncare", sunt gurmanzi și din această cauză consumă mai multe alimente decât au nevoie. Pentru a-i feri de a deveni obezi și a se îmbolnăvi, la acești oameni sunt indicate regimuri alimentare cu: legume și fructe. Li se indică un regim cu un conținut mic în albumine, zaharuri și lipide.

Astfel bolnavii „de poftă de mâncare" se pot hrăni exclusiv cu legume și fructe un timp oarecare, vor bea apă îndulcită cu zeamă de fructe, fie fierturi de cereale, orez, ovăz, secară etc. sau de fructe uscate și zaharisite, fie ceaiuri diuretice și răcoritoare (iarba câinelui, cozi de cireși). Această dietă de le-

Scanned with OKEN Scanner

gume şi fructe poate fi prelungită mult timp, căci ea nu prezintă inconveniente deosebite, ea conţinând tot ce are nevoie un om ca să viețuiască, de la vitamine la săruri minerale, cât şi zaharuri în anumite limite. Astfel de diete alimentare sunt excelente pentru a purifica corpul de toxine, al fortifica şi pentru a realiza cure de slăbire. O dietă apoasă mineralizatoare este recomandată în cazul intoxicaţiilor, dispepticilor cu stomacul (burtă mare) artriticilor, hepaticilor, cardiacilor şi bolnavilor renali, supraponderalilor. Nu putem abandona problematica regimurilor alimentare fără a discuta unele regimuri speciale.

a) — *regimuri în diaree* constă în a suprima pentru un timp consumul cărnii, a alimentelor prea apoase şi a fructelor zemoase cu excepţia fructelor astringente (gutui, merişoare de munte, pere uscate), a spori raţia de făinoase, supe şi fierturi groase cu orez, linte, pâine prăjită, făină de orz prăjit, cafea de ghindă prăjită.

b) — *constipaţia* se va trata prin înghiţirea de apă rece în mici cantităţi, dar frecvent repetate. Regimul alimentar va fi apos şi va conţine fructe (mere, prune), se va mânca pâine completă (graham) cu unt şi miere. Se vor consuma: legume verzi şi salate în ulei, lapte covăsit şi zer. Se vor lua puţine paste făinoase.

c) — *regimul pentru artritici* va fi unul de fructe şi legume, având grijă de a evita factorii producători de acid uric (ciuperci, unele leguminoase). Chiar şi obezii sau reumaticii vor găsi foloase imense în o dietă cu fructe.

Scanned with OKEN Scanner

d) — *regimurile pentru cardiaci* nu prevăd lucruri speciale dar interzic consumul de: cafea, alcool, condimente.

e) — *regimurile pentru diabetici* conțin elemente minerale alcaline pe care le vor găsi în legumele verzi și se vor reduce făinoasele, fără a le elimina total. În acest sens se vor consuma: pâine prăjită și coajă de pâine. Regimul prevede a nu se abuza de albumine și nici de grăsimi. Se pot folosi: crema de lapte care se digeră ușor, fructele uleioase, care le vor furniza calorii, compensând astfel nevoia de făinoase.

f) — *o alimentație antistres* prevede o zi sau două pe săptămână a se consuma doar fructe proaspete și legume crude sau fierte. Esențial este a mânca fără grabă și a vă relaxa 5—10 minute înaintea mesei principale.

Este recomandat a se evita excesul de sare, dulciuri, grăsimi și de condimente.

Un sfat pentru supraponderali

Curele de slăbire au un caracter stresant și totodată vă pot aduce mari prejudicii sănătății dv.

În loc să slăbiți 10 kg. sau mai mult într-un timp record, alcătuiți-vă un regim alimentar echilibrat, fără excese. Rezultatele se vor ivi în timp, dv. păstrând o sănătate bună și un tonus psihic puternic.

Secretul unei vieți lungi, fericite și în condiții de sănătate bună este a face totul bine, cu plăcere, cu zâmbetul pe buze. Calmul, echilibrul în toate, dragostea și prietenia sunt puncte forte în viața unui

Scanned with OKEN Scanner

om care se dorește longeviv. A fi optimist, a nu te pierde ușor cu firea, a privi orice efort nu ca pe o corvoadă ci ca pe un lucru normal și realizabil de făcut, a te simți util și necesar celor din jur, a te bucura de viață, iată câteva direcții în care acționând îți poți găsi nu numai un rost în existența pe Terra, dar și un scop de a trăi.

CAPITOLUL 11

BĂUTURILE

Definite băuturile reprezintă lichide care sunt băute pentru a astâmpăra setea. Dintre numeroasele tipuri de băuturi, apa reprezintă băutura naturală nu numai a animalelor, păsărilor și peștilor din natură ci și pentru om. Apa reprezintă la o persoană adultă, aproximativ 70% din greutatea corporală și este repartizată în plasma sanguină, în limfă, în lichidul intercelular (interstițial) și în interiorul celulelor. Nevoile zilnice de apă la un adult variază între 2—2,5 l. Fără apă, viața nu este posibilă mai mult de câteva zile (fără mâncare omul poate trăi 30—40 zile). Eliminarea apei din organism se face prin diverse căi; prin rinichi ca urină, prin piele sub formă de transpirație, prin plămâni (odată cu aerul expirat, umidificat deja în plămâni), și prin intestin, odată cu materiile fecale.

Scanned with OKEN Scanner

Într-o viață de 70 de ani, un om bea aproximativ 7 vagoane de apă. Și tot ca statistică, în 24 de ore prin rinichii omului trec 1500 l de sânge din care se elimină sub forma de urină abia 1,5 l. Științific s-a demonstrat că apa este unica băutură necesară organismului, celelalte băuturi pot lipsi sau utiliza în folosul omului. Calitățile pe care le cer medicii apei sunt legate de calitatea ei: compoziția în săruri, lipsa de microbi etc. Pentru Yoghini, calitatea esențială a apei este de a fi încărcată cu radiațiuni binefăcătoare, în armonie cu acele a ale individului care o consumă. Pentru a o încărca cu radiație, ei și-o aleg cu grijă și o expun la soare în vase deschise (neacoperite) adăugând adesea în ea o mică cantitate de sare. Ceea ce părea foarte curios la modul în care Yoghinii tratează apa, profesorul doctor Pech, la Facultatea de Medicină din Montpellier a confirmat prin cercetările făcute asupra radiațiilor și calităților apei minerale și încă odată, perceptele milenare, pline de mister ale Indiei se dovedesc a avea acoperire științifică. În regimurile alimentare apar ca băuturi și apa minerală, sucurile de fructe, băuturile răcoritoare, alcoolul, cafeaua etc. Despre fiecare din acestea vom spune câteva cuvinte:

Apa potabilă este apa care se găsește la suprafață sau în subteran și este bună de băut. Ea trebuie să îndeplinească următoarele condiții principale: să aibă o temperatură între 7—12°C, să fie incoloră, transparentă, fără miros, fără gust, să nu conțină suspensii minerale sau organice, săruri solubile în cantitate mai mare de un gram la litru, substanțe otrăvitoare (compuși de cupru, plumb, arsen etc) și nici microbi,

Scanned with OKEN Scanner

care pot provoca îmbolnăvirea oamenilor sau a animalelor. Pentru alimentarea centrelor populate se utilizează ape filtrate și cu substanțe sterilizante.

Dintre apele minerale care se găsesc în România, citățm :

a) *ape radioactive* — Se găsesc la Băile Herculane, Sângeorz, Băile Victoria. Se folosesc în cure interne și externe.

Aceste ape conțin cantități variabile de elemente radioactive. Astfel de ape stimulează secreția gastrică și intestinală, scad tensiunea arterială, inhibă tiroida și stimulează metabolismul. Sunt indicate în maladiile următoare : gastrite hipoacide, constipații, afecțiuni reumatice, boli nervoase, cardiovasculare, endocrine, obezitate.

b) *ape sulfuroase* — Cele mai importante stațiuni sunt : Băile Herculane, Govora, Pucioasa, Mangalia. Se folosesc în cure interne și externe (băi). Apele sulfuroase conțin cel puțin 1 mg de sulf la 1 l de apă.

Apele sulfuroase au următoarele efecte : măresc secreția și motilitatea gastro-intestinală, au efect antitoxic, scad tensiunea arterială și favorizează metabolismul.

Apele sulfuroase sunt utilizate la tratarea următoarelor afecțiuni : constipații, colite cronice, hepatite cronice, intoxicații cronice cu mercur și plumb, reumatism cronic și hipertensiune arterială.

c) *ape iodurate* — se găsesc la : Govora, Bazna, Olănești, Vulcana. Aceste ape conțin cel puțin 1 mg de iod la 1 l apă. Se folosesc în cure interne și externe (băi) și sunt utilizate pentru a trata următoarele maladii : boala Basedow, guta, gușa chistică,

Scanned with OKEN Scanner

boli reumatismale cronice, hipertiroidele, boli nervoase, cardiovasculare și respiratorii.

d) *ape cloro-sodice* (sărate) Se găsesc la: Slănic-Moldova, Băile Herculane, Moinești, Băltățești, Mangalia, Mamaia, Techirghiol, Lacul Sărat, Govora, Amara etc. Aceste ape conțin cel puțin 1 g/l de apă a clorurii sodice. Se pot face cure interne și externe (băi) pentru a trata: gastrite cronice, enterite și colite, afecțiuni cronice hepatobiliare, reumatism, nevralgii, nevrite, tuberculoză osoasă, boli endocrine.

e) *ape alcaline și alcalino-feroase* — Se găsesc la: Bodoc, Malnaș, Vâlcele, Buziaș, Lipova. Aceste ape conțin 1 g/l săruri. Se utilizează la cure interne pentru a trata: gastrite hiperacide, boala ulceroasă, hepatita cronică, colecistită, stări alergice, rahitism.

f) *ape carbogazoase* — se găsesc la: Borsec, Buziaș, Covasna, Tușnad, Vatra-Dornei. Conțin cel puțin 1 g/l bioxid de carbon. Se utilizează în cure interne și externe (băi) pentru a trata: gastrite hiperacide, enterite și enterocolite, afecțiuni urinare, boli cardiovasculare, hipertensiune, hipertiroide, nevralgii.

g) *ape oligometalice* — se găsesc la Olănești, Călimănești, Slănic Moldova, Băile Victoria, Moneasa. Aceste ape au cel puțin 1 g/l minerale. În cure interne se folosesc la tratarea afecțiunilor tubului digestiv, ale căilor biliare și urinare, cistite, pielite, pielocistite. În cure externe (băi) sunt tratate: afecțiunile reumatice, boli nervoase.

În ceea ce privește apa, ea se consumă de obicei rece, se bea în cantități mici, după ce este ținută în gură câteva clipe.

Scanned with OKEN Scanner

Este şi acesta un mod de a armoniza cu elementele energiei vitale pe care le posedă limba şi cavitatea bucală.

Lichidele sunt introduse în corp şi bând sucuri de fructe, băuturi răcoritoare, ceaiuri etc. Sucurile de fructe se obţin prin presarea fructelor proaspete, apoi filtrând lichidul şi sterilizându-l. În industria alimentară se pregătesc băuturile răcoritoare din sucuri naturale de fructe cu adaos de apă, sirop de zahăr, bioxid de carbon, coloranţi şi acizi alimentari. În ceea ce priveşte ceaiurile acestea reprezintă o paletă extraordinară în ceea ce priveşte compoziţia lor, dar totodată şi miracolul de a trata şi înlătura un număr foarte mare de afecţiuni. În cele de mai jos dăm câteva exemple semnificative:

1. *anemie* — Această boală este produsă de scăderea numărului de globule roşii sau a încărcăturii lor cu hemoglobină. Ca urmare scade cantitatea de oxigen pe care o transportă sângele în ţesuturi şi se produc tulburări generale (slăbiciune generală, adinomie, paliditate). Ceaiurile pe care le recomandăm sunt: cimbrişorul, cimbrul de cultură, coada calului, coada racului, urzica, troscotul.

2. *ateroscleroza* — Este un proces complex, caracterizat prin distrugerea fibrelor elastice din pereţii arteriali, înlocuirea lor cu fibre conjunctive colagene, cu depunerea între ele a unor substanţe grăsoase (colesterol) şi a calciului. Plantele medicinale ce pot fi utilizate în combaterea aterosclerozei sunt: anghinarea, nucul, păpădia, pătlagina, vâscul, traista ciobanului, păducelul.

Scanned with OKEN Scanner

3. *avitaminoza* — reprezintă o carență de vitamine în corp și se combate prin ceaiuri de: cătină albă, măceș și urzică.

4. *bronșita* — reprezintă o inflamație a bronhiilor produsă de infecții microbiene și se manifestă prin tuse cu expectorații, cu sau fără febră. Se poate trata cu ceaiuri de: anason, chimen, cimbrișor, pătlagină, tei, pin, pir, salvie, soc, urzică, mac de câmp.

5. *ciroza* — boală a ficatului caracterizată prin degenerarea grasă a țesutului hepatic și înlocuirea lui cu țesut conjunctiv, ducând la scăderea de volum, deformarea și induratia organului. Ciroza duce la insuficiența hepatică care poate fi tratată utilizând anghinarea.

6. *cistita* — reprezintă o inflamare a vezicii urinare, produsă de propagarea unei infecții ascendente sau discendente pe uretră sau ureter, sau de stagnare a urinii sau eliminării prin urină a unor microbi sau substanțe toxice. Se poate trata cu ceaiuri din următoarele plante medicinale: cireș, vișin, dud, in, merișor, pin, pir, porumb, coada șoricelului.

7. *colecistita* — reprezintă inflamația acută sau cronică a vezicii biliare, provocată prin infecții bacteriene sau este legată de prezența calculilor biliari. La tratarea ei se pot utiliza ceaiuri din: anghinare, frasin, porumb, sunătoare.

8. *constipație* — stare patologică constând în retenția conținutului intestinal în colon și rect. Se va trata cu ceaiuri de anghinare, cicoare, soc, trei frați pătați, pelin, muștar alb, lemn dulce, in.

Scanned with OKEN Scanner

9. *depresiuni nervoase* – provocate de nereușite sau tristeți profunde datorate unor tulburări de afectivitate.

Se poate utiliza ceaiul din talpa gâștii.

10. *depurativ* – un agent care curăță umorile organismului, favorizând eliminarea toxinelor și a produselor de dezasimilare. Se pot utiliza următoarele ceaiuri: anghinare, izmă, păpădie, soc, urzică, trei frați pătați.

11. *diabet* – boală caracterizată prin neputința totală sau parțială a organismului de a utiliza zahărul din alimentație ceea ce determină creșterea cantității glucidelor în sânge. Pentru a trata această boală se utilizează ceaiuri din: afin, anghinare, brustur, dud, fasole, nuc, salvie, urzică.

12. *diaree* – stare patologică caracterizată prin accelerarea tranzitului intestinal, scaune frecvente și lichide. Sunt indicate ceaiuri de: afin, cătină albă, cireș, vișin, dud, izmă, merișor, mușețel, nuc, pătlagină, stejar, urzică, zmeur, troscot, trandafir, traista ciobanului.

13. *dureri de cap* – așa numitele cefalee apar în multe boli somatice și psihice și îmbracă forme și localizări diferite. Se pot utiliza ceaiuri pentru tratarea cefaleei din următoarele plante: izmă, levănțică, mușețel, zmeur, busuioc.

14. *enterocolită* – inflamație a intestinului subțire și a celui gros de natură infecțioasă, parazitară sau alergică caracterizată prin: dureri abdominale, scaune frecvente și uneori cu sângerare sau mucosopurulente. Se poate trata prin ceaiuri de: afin,

Scanned with OKEN Scanner

chimen, izmă, măceș, mușețel, sulfină, urzică moartă, salvie, coada șoricelului.

15. *gastrită* — inflamație a mucoasei stomacului, evoluând acut sau cronic. Ceaiurile cu care se poate trata : izmă, mușețel, păpădie, pelin, salvie, salcâm, sulfină, zmeur, levănțică, dud, nalba mare, coada șoricelului.

16. *gripa* — boală infecțioasă. Se poate trata cu următoarele ceaiuri : mușețel, pir, soc, tei, trandafir, muștar negru, levănțică, macul de câmp, busuioc.

17. *hepatita* — boala inflamatorie a ficatului, de origine toxică sau infecțioasă. Ea se poate trata cu următoarele ceaiuri : anghinare, cicoare, mușețel, păpădie, porumb, sulfină, sunătoare.

18. *hipertensiune* — creștere trecătoare sau permanentă a tensiunii arteriale peste valorile normale.

Se poate trata cu următoarele ceaiuri de : talpa gâștii, sulfină, mesteacăn, pătlagină, troscot, vâsc, isop, odolean, traista ciobanului.

19. *infecții renale și ale vezicii urinare* — Se pot utiliza următoarele ceaiuri : afin, busuioc, ciubotica cucului, coada calului, coada șoricelului, dud, levănțică, mușețel, nuc, plop negru, soc, sulfină, traista ciobanului, trei frați pătați, zmeur.

20. *insomnie* — tulburare de somn caracterizată prin imposibilitatea de a adormi. Ceaiurile care pot fi utilizate sunt de : hamei, odolean, tei, salcie, sulfină, măghiran.

21. *nevroza* cuprinde o serie de boli psihice provocate de suprasolicitări și se caracterizează prin : astenie, cefalee, tulburări de somn, iritabilitate etc. Se recomandă următoarele ceaiuri de : cimbru de

Scanned with OKEN Scanner

cultură, odolean, cimbrişor, salvie, hamei, izmă, sulfină.

22. *obezitate* — sindrom metabolic constând din creşterea lipidelor neutre. Se poate trata cu ceaiuri de: soc, urzică, păpădie, porumb, cruşin.

23. *prostata* — îmbolnăvirea prin hipertrofia prostatei este o afecţiune frecvent întâlnită la persoanele vârstnice şi se datoreşte strâmtării până la închiderea totală a uretrei, împiedicând scurgerea urinei. Se poate trata cu ceaiuri de: urzică moartă, ghimpe, dovleac.

24. *sedativ* — medicament care are proprietatea de a linişti o stare de excitaţie. În acest sens pot fi utilizate ceaiuri de: izmă, salcie, salvie, sulfină, tei, urzică moartă, talpa gâştii, coada calului, levănţică, muşeţel, odolean.

25. *ulcer gastric* — boală a stomacului caracterizată prin apariţia pe mucoasă a unor ulceraţii. Ceaiurile care pot trata această boală sunt: busuioc, dud, coada calului, frasin, gălbenele, pătlagină, salcâm, sunătoare, volbura.

26. *vomă* — eliminare explozivă a conţinutului gastric prin cavitatea bucală provocată de: intoxicaţii alimentare, boli infecţioase, ulcer sau cancer gastric.

Se pot utiliza ceaiuri de: anghinare, izmă, busuioc, muşchi de piatră, pelin. Despre terapeutica naturală cu plante medicinale vom trata într-un capitol special.

Dintre băuturi alcoolul este un produs artificial şi nu ar trebui să aibă întrebuinţare decât ca băutură în cazuri de excepţie şi anume ca remediu în

Scanned with OKEN Scanner

anumite boli, sau în anumite ceremonii rituale. Ceea ce Yoghinii consideră ca un obicei antinatural, este întrebuințarea alcoolului ca băutură curentă. Băuturile alcoolice produse naturale, conținând alcool etilic rezultat din fermentație, sau produse artificiale, obținute prin amestecarea alcoolului etilic rafinat cu apă și diverse ingrediente se pot clasifica astfel :

— *băuturi slab alcoolice* (vinul, berea, cidrul, cvasul, cumisul etc) ;

— *băuturi alcoolice tari* (drojdie, tescovină, țuică, vodcă, rachiu, coniac, romuri, lichioruri etc.) cu tărie între 25—65 grade alcool.

Cu alcool putem să ne dezinfectăm mâinile, dacă vrem să fim curați, ca să îngrijim o rană sau după ce am atins un bolnav contagios. Ca băutură (el este furnizor de energie, dar spre deosebire de grăsimi și zaharuri, care se depozitează ca rezerve energetice în organism, alcoolul începe să ardă și se consumă cu mare viteză. Prin urmare el nu are o valoare energetică reală. Doctorii consideră că alcoolul nu este deloc necesar echilibrului nutrițional sau pentru menținerea sănătății omului. El este „un foc de paie". care istovește organismul și produce grave tulburări. Iată câteva dintre ele : precipită acidul uric, generează crize de gută, scade concentrația glucozei în sânge, perturbă metabolismul lipidic, îmbolnăvește ficatul, dereglează metabolismul hormonilor sexuali.

Totodată, alcoolul produce tulburări de vedere, sărăcește în proteine și în vitamine organismul.

Scanned with OKEN Scanner

Se poate spune deci că el este un dușman al ființei umane. Cercetările medicale au arătat că organismul poate suporta periodic, fără risc toxic, 400—500 ml. de vin obișnuit (echivalent a 40 ml alcool pur) pentru un bărbat sănătos și cca 300—400 ml. pentru o femeie normală.

Cu o condiție și anume să nu fie în fiecare zi, iar atunci când se consumă să se facă la principalele mese. Trebuie arătat că atunci când vinul este băut conform recomandărilor medicale poate fi un redutabil antiseptic și bactericid, dovedindu-și proprietățile terapeutice în ameliorarea sau chiar vindecarea tuberculozei, holerei și tifosului. Fără îndoială că strămoșii noștri știau că un vin cu tărie de 10 grade omoară bacteriile tifosului în 15 minute și că apa de băut poate fi sterilizată dacă i se adaugă o treime vin.

Cu țuică se fac comprese la fel ca și cu alcool diluat cu apă, în răceală și bronhopneumonii, atât la copii cât și la adulți. În mod asemănător se poate utiliza și rachiul de drojdie. Recomandat medical a se face gargară cu țuică în cazuri de amigdalite și angină diftерică și se clătește gura în cazuri de abcese dentare sau dureri de dinți. În final revenim la obișnuința de a bea cafea și efectele sale nocive.

Consumul de cafea generează multiple și serioase neplăceri:

— este un toxic puternic pentru organism;

— blochează canalele energetice subtile, împiedicând buna circulație a energiilor vitale, fluidice și favorizează în timp apariția unor tulburări funcționale și instalarea a variate afecțiuni;

Scanned with OKEN Scanner

— în timp, consumul de cafea duce la vâscozitate mentală și la confuzia ideilor;

— cafeotoxina provoacă în timp o acțiune depresivă la nivelul sistemului nervos central și mai ales asupra centrilor nervoși.

Ținând cont de cele de mai sus care, dovedesc efectele nocive ale cafelei, este recomandabil ca ea să fie eliminată pentru totdeauna din alimentație.

În finalul acestui capitol vom discuta despre două fenomene: setea și transpirația.

Se știe că băutura joacă un rol important în higiena legată de anotimpuri. Pare paradoxal, dar vara ar trebui să se bea mai puțin decât iarna. Nimic nu dă o mai mare căldură decât absorbția de lichide.

Ingestia de apă favorizează transpirația, iar transpirația provoacă sete. Se stabilește astfel un cerc vicios.

Cei mai mulți vor replica imediat că este dificil să reziști setei. Dar aceasta nu-i decât o chestiune legată de voință, la început, căci atunci când s-a instituit obișnuința veți reuși să beți mai puține lichide vara, pe căldura cea mai toridă. Dacă se ia măsura a se bea apa în care s-a dizolvat sare de bucătărie, având o salinitate egală cu a sângelui, în mod natural nu se va produce o transpirație excesivă și nici nu va apare setea de care este însoțită. Deci în timpul căldurilor toride se va consuma apă conținând o linguriță de sare de bucătărie, la litru de lichid sau citrat de sodiu, obținut prin adaos de puțin bicarbonat de sodiu în apa în care s-a introdus zeamă de lămâie.

Scanned with OKEN Scanner

Din cele arătate mai sus rezultă că și în regimul băuturilor există reguli care respectate asigură sănătatea omului.

CAPITOLUL 12

POSTUL ALIMENTAR ȘI EFECTELE LUI

Un animal bolnav, nu se atinge niciodată de mâncare. Un câine sau o pisică fiind bolnavi se retrag într-un loc ascuns și liniștit : ei refuză orice hrană și stau culcați, liniștiți până simt că răul dispare și se însănătoșesc. Atunci ei apar și își continuă viața normal.

Primul lucru pe care îl face NATURA unui om bolnav este acela de a-i suprima pofta de mâncare.

Dar oamenii convinși că știu mai bine decât Natura ce trebuie să facă, încercă să o sfideze, să-i calce legile și „se forțează să mănânce". În această situație limită, hrana nu are decât un efect de otravă și prelungește în mod considerabil boala, încetinind procesul natural de însănătoșire. Toți oamenii până la un anumit punct pot fi considerați a fi bolnavi ; chiar și cei care par a fi perfect sănătoși poartă în ei boli sau germeni ai acestora, datorită acumulării lente de toxine în corp. Cercetările medicale au arătat că practic corpul este incapabil să se debaraseze de ele, atâta timp cât procesul de digestie nu este întrerupt. În acest sens,

Scanned with OKEN Scanner

înfometarea este cel mai bun mijloc și cel mai eficace pentru a elimina toxinele din corp și pentru a vindeca orice boală a corpului.

Trebuie spus că „postul" indicat în diverse religii nu este decât o înfometare organizată practicată după diverse canoane care, s-au dovedit a avea la bază studii medicale avansate și care duc la rezultate remarcabile.

Religios, postul este un mijloc de pocăință și mântuire; fiziologic el este un exercițiu nu numai de înfrânare a poftelor trupului și de întărire a voinței, ci și de revitalizare a organismului uman. Cercetările medicale au arătat că tendința actuală de a pune organismul în condiții optime de mediu, de a-l feri de contrarități departe de a-i stimula vitalitatea dimpotrivă, o inhibă, opunându-se însă și tendințelor naturale ale organismului viu. În corpul uman se produc în cadrul metabolismului combinații inerte sau toxice care, se opun proceselor de autoînoire permanentă. Medicii au demonstrat că prin zdruncinarea structurii biologice stabilizate a metabolismului ființelor vii se crește vitalitatea acestora.

Ceea ce este uimitor este faptul că aceste lucruri se cunoșteau din timpurile cele mai vechi și se luau măsuri eficiente pentru a le aplica. Iată câteva din ele care răzbat din antichitate până astăzi: posturi (variații calitative și cantitative periodice ale hranei), sport și exerciții fizice, călirea organismului prin frig, gimnastică, respirație, cure marine etc.

Referitor la postul indicat de religia creștină el se face în mai multe feluri:

– ajunarea desăvârșită, adică nu se mănâncă și nu se bea nimic, cel puțin o zi întreagă;

Scanned with OKEN Scanner

– post aspru sau uscat sau ajunarea propriu-zisă, atunci când se mănâncă spre seară, mâncăruri uscate, pâine și apă, fructe uscate și semințe;

– postul obișnuit sau comun, în care la orele obișnuite se mănâncă alimente de post;

– postul ușor (dezlegare), când se dezleagă la vin, pește, icre și untdelemn, la anumite sărbători, care cad în cursul posturilor de peste an.

Marii sfinți ai creștinătății țineau posturi de 40 de zile și plecau să cugete asupra vieții și a morții în pustiu sau se închideau în peșteri întunecate.

Utilitatea terapeutică a postului alimentar a fost relevată de numeroși medici și a fost indicată în vindecarea a diverse maladii încă din antichitate. Nu întâmplător diferite forme de post alimentar aplicat în scop terapeutic s-au utilizat din cele mai vechi timpuri în statele antice: Egipt, Grecia, India. Lucrări publicate despre postul alimentar total aparțin lui Chossat – 1813, Manassein – 1869, Pașutin – 1881.

Cercetările medicale au arătat că pentru medicină interesează în special postul alimentar de lungă durată.

Conform clasificării științifice există următoarele categorii de post alimentar:

1. *post alimentar absolut* – lipsă totală de alimente și apă;

2. *post alimentar total* – lipsa alimentelor însă cu permisiunea consumului de apă;

3. *post alimentar subtotal* – constă într-un aport alimentar insuficient energetic;

Scanned with OKEN Scanner

4. *post alimentar parțial sau calitativ* – El constă din eliminarea din regimurile alimentare a unor principii alimentare, însă cu asigurarea valorii energetice necesare.

Studii asupra efectelor postului au făcut numeroși doctori și cercetători. În cele ce urmează vom da câteva nume cunoscute:

– Paul Savy a arătat că în trecut postul alimentar absolut de 10–18 zile era utilizat pentru a trata marile hemoragii din maladia ulceroasă, dar după cum arată el înfometarea și setea prelungite sunt greu de suportat de bolnavi;

– Arnoldi a demonstrat că într-o serie de maladii postul are acțiune favorabilă: intoxicații diverse, infecții, senilitate precoce, maladii de metabolism.

– Albinski a arătat că înfometarea periodică stimulează procesele de asimilare;

– Băltăceanu recomandă 27 zile de post alimentar în tratamentele de uremie și nefrită acută;

– A. V. Alexeev a aplicat postul alimentar cu rezultate excelente în bolile: gastrointestinale, modificări cardiovasculare, obezitate, gută, la îmbunătățirea stării psihice a bolnavilor cu negativism alimentar.

– În secolul nostru, cele două războaie mondiale au creat printre nenorocirile și distrugerile cunoscute și posibilitatea de a cerceta efectul subnutriției și chiar al foametei asupra unor mase importante de oameni. Rezultatele cercetărilor medicale sunt remarcabile: în timpul blocadei orașului Leningrad s-a constatat o ameliorare a cazurilor de maladii de

Scanned with OKEN Scanner

metabolism şi lipsa totală a maladiilor alergice (astm bronşic, poliartrită reumatică, pleurite tuberculotoxice). Delaunay studiind ţările Europei Occidentale în perioada 1940—1945 a constatat scăderea aterosclerozei, pe când în SUA, unde criza alimentară nu s-a resimţit, frecvenţa acestei maladii a rămas neschimbată.

Cercetările au arătat că în timpul postului alimentar se constată o diminuare pronunţată şi rapidă a rezervelor de proteine. Prin înfometare, dintre toate modificările biochimice care apar în organism cele mai importante se constată în calitatea şi cantitatea masei proteice. După cum se ştie, proteinele din organism sunt într-un proces continuu de autoînoire: jumătate din ele se reînoiesc în 80 de zile, iar în ficat şi mucoasa intestinelor în 10 zile.

Există principiul care spune că dacă înoirea proteinelor se face mai rapid, cu atât ţesutul sau organismul pe întreg sunt mai pline de vitalitate, mai tinere, mai puternice. Reînoirea proteinelor se realizează în timpul sintezei lor, pe seama aminoacizilor care intră în compoziţia moleculei lor. Pentru a intensifica procesul de autoînoire postul alimentar apare ca o acţiune favorabilă, intensificând sinteza proteică. Metabolismul proteic este strâns legat de activitatea specifică a sistemului nervos, de starea de activitate a centrilor nervoşi. Rolul predominant în interacţiunea corp-sistem nervos îl are sistemul nervos central prin numeroasele sale legături şi posibilitatea de influenţare a tuturor organelor şi ţesuturilor. Corpul sesizează binefacerile postului, ca şi cum l-ar fi aşteptat de multă vreme, pentru a se

Scanned with OKEN Scanner

debarasa de impurități și toxine care, s-au acumulat în țesuturi și organe. Cea mai mare parte din ele sunt eliminate prin rinichi și intestine, unde intestinul gros are cel mai important rol.

Despre activitatea rinichilor în condiții normale cifrele sunt mai mult decât impresionante: în 24 de ore rinichii purifică 1500 l de sânge eliminând sub formă de urină toxine, 1,5 l. Un indice frecvent utilizat este „coeficientul de uzură" care indică cantitatea de azot eliminat prin urină în condiții bazale, indicând consumul de proteine proprii. O serie de cercetări au arătat că în postul complet și în insuficiența proteinelor din alimentație, organismul începe să utilizeze pentru procesele sintetice astfel de substanțe, pe care de obicei nu le utilizează: se micșorează cantitatea albuminelor de balast și crește conținutul în acizi nucleici. Se poate spune că orice proces distructiv catabolizant (în anumite limite) este urmat de o fază constructivă, anabolizantă, care, urmând principiul inerției mișcării, se oprește la un nivel superior celui inițial.

Astfel se explică creșterea longevității oamenilor, supuși unei variații periodice a rației alimentare, în special sub aspect cantitativ. De fapt în postul alimentar total se produce o imensă autoliză a țesuturilor proprii și ea are ca urmare două efecte principale:

a) neutralizarea, oprirea unor procese patologice existente;

b) intensificarea anabolismului proporțională cu cea a catabolismului premergător. Se produce o intensificare a autoînoirii organismului, o întinerire a

Scanned with OKEN Scanner

lui sau cel puţin sunt oprite procesele involutive ale acestuia. În ambele cazuri nu este vorba decât de o intensificare a vitalităţii, de o mărire a rezistenţei nespecifice a organismului.

Sunt foarte multe cercetări care susţin necesitatea extinderii metodelor de intensificare a vitalităţii organismului prin diferite procedee de călire cum ar fi: sport, masaje cu apă rece, exerciţii de respiraţie, etc., incluzând printre ele şi factorul alimentar.

În evoluţia postului alimentar total se disting 3 faze:

a) *faza de adaptare*, cu o durată de 2—4 zile. În această fază sunt consumate în special rezervele de glicogen din corp.

b) *faza de stare*, care este cea mai lungă în timp şi în care sunt consumate grăsimi (80—90%) şi proteine endogene (10—20%). Are loc o acomodare treptată la noile condiţii de metabolism.

c) *faza preletală* (preagonică) cu o durată de 3—5 zile, în care se produce un consum intensiv de proteine tisulare şi apar tulburări grave de metabolism şi ale funcţiilor vitale.

În funcţie de condiţiile în care se produce postul (anotimp, metabolism bazal, activitatea musculară etc.) durata fiecărei faze este variabilă. După Brobeck, un om adult cu greutatea de 70 kg. are în corpul său 14 kg. de proteine din care 2—3 kg. sunt proteine de rezervă (cca 16%). Cifre similare dă şi Bouchard care susţine că în corpul omenesc sunt pe fiecare kg. circa 160 g. proteine (deci 16%) şi 130 g grăsimi (cca 13%). Calculele au arătat că în

Scanned with OKEN Scanner

postul total sunt necesare a se consuma zilnic 2000 calorii. Sunt unii specialiști care cred că cifrele se pot opri chiar mai jos la 1700—1800 calorii/zi. Scăderea cheltuielilor de energie în postul alimentar este legată de o autoreglare a metabolismului.

Testele efectuate au dus la concluzia că în afara sistemului nervos central și cord, toate organele și țesuturile scad în volum într-o proporție considerabilă, ceea ce demonstrează că ele participă direct la cerințele de adaptare la noua situație și la păstrarea integrității organelor vitale.

Totodată scăderea concentrației de proteine și de lipide din creier combinate cu reducerea consumului de glucoză duc la instalarea unei stări de inhibiție a sistemului nervos central, cu acțiune favorabilă asupra întregului organism. În ceea ce privește durata maximă a postului alimentar fără a supune organismul la riscuri, se admite din punct de vedere medical la cca 30 de zile, această limită fiind legată de: vârsta individului, starea de sănătate, anotimp etc. Sunt oameni care pot depăși această limită, unii atingând chiar 40 de zile sau chiar mai mult, dar este periculos și riscant: se pot petrece accidente letale sau individul să rămână cu sechele.

În cele ce urmează vom prezenta în câteva cuvinte simptomatologia celui supus unui post alimentar total:

a)— În primele zile simți senzații puternice de foame.

Acestea în general vor deveni în timp mai puține, dar sunt indivizi la care ele revin periodic.

Scanned with OKEN Scanner

Tot în prima perioadă apar: cefalee, vertijuri, greţuri, insomnii, iar individul este extrem de iritabil.

Studiile au arătat că forţa intelectuală nu scade în timpul postului total.

– Dacă în primele perioade sunt posibile activităţi fizice moderate, în timp forţa musculară scade progresiv şi continuu.

Este de semnalat observaţia că femeile suportă mai uşor postul alimentar şi sunt mai rezistente decât bărbaţii;

b) – în timp, se constată o stare de somnolenţă, semnalându-se şi apariţia inhibiţiei activităţii nervoase superioare;

c) scaunele spontane lipsesc, diureza scade accentuat. Nu rar apare melena cu miros fetid.

d) – după o anumită perioadă de post (15–20 de zile) fumătorii inveteraţi se lasă de acest viciu.

Cercetările au dus la concluzia că postul alimentar repetat se suportă mai uşor, dar efectiv trebuie realizat la un interval suficient de mare ca organismul să fie total refăcut.

12.1. Tratamente prin post alimentar

Numeroasele cercetări efectuate au demonstrat că binefacerile postului alimentar sunt sesizate de către corpul bolnav, ca şi cum ar fi aşteptat acest prilej de mult timp, pentru a se debarasa de impurităţi şi toxine care, s-au acumulat în organism. Mulţi medici indică în timpul postului alimentar a se efectua clisme făcute seara şi dimineaţa, clismele având un

Scanned with OKEN Scanner

rol deosebit de important și a elimina numeroase impurități și toxine.

Lucrarea de față este adresată unui cititor cu pregătire medie și din această cauză, în ceea ce urmează nu vom intra în detalii de înaltă specialitate medicală.

Vom urmări fenomene și în final ne vom lega de rezultatele obținute printr-un post alimentar în sensul vindecării unor maladii.

Ficatul este unul din cele mai importante organe din corp datorită rolului său de a selecționa diverse secreții din organism și a purifica sângele.

Cu ajutorul bilei, se elimină din țesuturi și din lichidele corpului reziduri din metabolism cât și otrăvurile introduse în corp, de om, împreună cu hrana și băuturile (din acestea citățm: noxe din tutun, cafea, droguri, stimulente, piper, muștar etc). Acestea pot rămâne în organism ani de zile fără a fi eliminate. Prin clisme zilnice sunt curățate resturile de toxine eliberate de bilă care, ar fi reținute în corp și duse spre ficat de către aparatul circulator, ceea ce ar întârzia și ar jena purificarea și dezintoxicarea întregului corp.

Nu trebuie uitat că secreția bilei este cea mai toxică secreție a organismului. În timpul postului se recomandă a se face dis de dimineață o plimbare de oxigenare și bună dispoziție, iar apoi a se face o muncă normală, fără a exagera efortul fizic. Mulți din cei care au o constituție slabă evită postul crezând că după o înfometare vor fi și mai slabi fizic. Ei nu-și dau seama că starea lor se datorează faptului că organele lor digestive nu funcționează co-

Scanned with OKEN Scanner

rect, sunt obosite sau uzate, fiind incapabile să asimileze corect hrana.

Pentru a-şi reveni, ele au nevoie de o revigorare, de un repaos şi acest lucru se realizează prin postul alimentar. *Se constată că după înfometare, marea majoritate a persoanelor slabe cresc în greutate.*

De menţionat că metoda înfometării este utilizată şi la îngrăşarea unor animale în ţări ca de exemplu : SUA, Anglia, Germania, Franţa, Japonia.

Medicii specialişti arată că posturi scurte de 4—7 zile, urmată de o trecere la un regim lacto-vegetarian corect, nu numai că va restabili greutatea unei persoane care era slabă, dar va duce la creşterea ei în greutate, în condiţiile în care va lua mese mai puţin îmbelşugate.

Pentru suferinzii de tulburări ale stomacului şi gastrite cronice, postul reprezintă nu numai o schimbare de regim alimentar, dar şi posibilitatea de a dobândi o sănătate nouă.

Cercetările medicale au demonstrat că postul este cea mai bună metodă de vindecare în boli grave cum este de exemplu cancerul. În numeroase cazuri disperate de cancer, singura metodă de a salva viaţa şi a recăpăta sănătatea a fost postul.

Cauza care generează cancerul este degenerarea celulelor şi se datorează unui regim greşit sau unui fel de viaţă greşit. Printre factorii care îşi aduc contribuţia la apariţia cancerului sunt incluse toate alimentele tratate chimic sau când ele au fost deposedate de săruri minerale şi vitamine. Tratamentul de urmat conceptual rezidă în reducerea treptată a intoxicaţiei organismului. În acest sens se va efec-

Scanned with OKEN Scanner

tua un post gradat, și anume bolnavii vor fi supuși la o cură de posturi, cu intervale între ele. Ei vor începe cu un post de 7 zile, apoi după o pauză de 7 zile, vor posti 14 zile, cu o pauză de 14 zile, vor continua apoi cu un post de 21 zile, urmat de o pauză de 21 zile. Mai rar se va continua cu un post de 30 de zile. În timpul primei etape a postului, se va bea sucuri de legume crude, în a doua etapă se va bea în primele 7 zile apă, iar în următoarele 7 zile sucuri de legume crude. În etapa a treia de post se indică a se bea sucuri de legume crude.

Pentru postul utilizat la tratarea cancerului băuturile cumulate într-o zi trebuie să însumeze 2 l. de lichid.

În funcție de ameliorarea bolii, bolnavii pot să-și mărească cantitatea de lichid având grije ca el să fie băut cu înghițituri mici și să se amestece cât mai bine cu salivă la înghițire.

Regimul utilizat este:

a) La sculare se vor bea 400–500 ml. zeamă de cartofi sau bulion de legume;

b) la micul dejun, prânz și seara: suc de rădăcinoase sau legume verzi: cca 300 ml. Compoziţional legumele verzi se consumă 1 parte suc legume la 3 părți zeamă de cartofi sau bulion de legume. În ceea ce privește rădăcinoasele proporţia este inversă, 3 părți la o parte zeamă de cartofi sau bulion.

Între mese, la mijlocul intervalului se bea un ceai de plante cca 300–400 ml.

Postul alimentar de durată variabilă poate fi utilizat în vindecarea diabetului zaharat, în migrene și

Scanned with OKEN Scanner

în alte stări morbide provocate de spasme vasculare cerebrale.

Persoanelor care suferă de această boală, medicii le recomandă o curățire internă completă, care se realizează prin efectuarea de clisme dimineața și seara. Odată ce ritmul natural de eliminare al intestinului s-a restabilit, clismele se vor suprima. Ca principiu, diabeticii trebuie să evite orice hrană care conține amidon. Perioada de post nu trebuie să depășească 10 zile și variază de la individ la individ. Chiar și în cazurile cele mai rebele, zahărul poate să dispară în 3—5 zile de post.

Regimul în postul pentru diabetici:

— bolnavii având exces de aciditate în urină vor bea sucuri de legume crude de 3 ori pe zi. Acei care nu au exces de aciditate vor bea, în unele cazuri doar apă.

— Toți diabeticii vor bea ceai din teci de fasole verde la sculare, dimineața, după amiaza și dacă este necesar și seara;

— Sub control medical, când doza de zahăr conținută în sânge și în urină au devenit normale și nu mai există exces de acid, bolnavul trebuie să postească încă 1—2 zile pentru a putea intra în regimul alimentar pentru diabetici. Menționăm că la diabeticii la care li se administrează injecții cu insulină, li se interzice tratamentul prin post. Numeroși specialiști recomandă postul alimentar în tratamentul hipertensivilor obezi.

Studiind această boală se constată că ea este declanșată de acumularea de deșeuri ale metabolismului în sistemul arterial ca rezultat al unui regim

Scanned with OKEN Scanner

fals din punct de vedere biologic. Trecerea prin vasele sanguine este întreruptă și aceasta provoacă o mărire a tensiunii peste normal în vasele sanguine, parțial blocate.

Atunci când organismul este curățat de toate acumulările periculoase, tensiunea scade rapid. Curățirea corpului se face prin post alimentar și prin clisme (1—2 pe zi).

Bolnavii mai tineri vor începe tratamentul cu un post de 7—8 zile, perioadă în care vor putea bea doar: sucuri de legume crude, ceaiuri de plante și apă în care s-au fiert și alte legume. După această înfometare, tensiunea revine la normal, dar bolnavul trebuie să continuie regimul alimentar indicat pentru hipertensiune (vezi Cap. 13). În cazul în care bolnavii au inima extrem de slăbită, se va începe o cură alimentară conform regimului prescris începând mai întâi cu micul dejun și trecând treptat la celelalte mese.

Câteva recomandări pentru tratamentul prin post alimentar în cazul bolnavilor de hipertensiune:

— băuturile ingerate zilnic vor însuma cel puțin 2 l, niciodată mai puțin. Lichidele se vor bea încet, bine amestecate cu salivă înainte de a fi înghițite.

La sculare se va administra 400—500 ml zeamă de cartofi sau bulion de legume.

— La micul dejun, dejun și cină se va bea: suc de rădăcinoase sau legume verzi cca 300 ml. În ceea ce privește sucul de legume verzi el se amestecă: 1 parte cu 3 părți zeamă de cartofi sau bulion de legume. În privința rădăcinoaselor proporția este 3 păr-

ţi suc la o parte zeamă de cartofi sau bulion. Între mese se bea ceai de plante 300—400 ml.

Bolnavii suferind de hipertensiune vor face exerciţii fizice moderate (atenţie, fără oboseală) în aer liber. În funcţie de starea fizică a bolnavilor, postul alimentar are o durată recomandată de specialişti la 5—15 zile. Treptat tensiunea revine la normal şi dispar irascibilitatea, neliniştea, tulburările psihice, astenia etc. Urmărind bolnavii timp de 5—11 luni după post, specialiştii au constatat o păstrare a tensiunii între limite normale. Numeroşi medici indică postul alimentar pentru tratarea unor maladii după cum urmează: diverse intoxicaţii, alcoolism, nicotinism, morfinism, intoxicaţii medicamentoase, procese inflamatorii ORL şi oftalmologice, ateroscleroză, hipertonie arterială, maladii de metabolism (guta), maladii gastro-intestinale, afecţiuni hepatobiliare, maladii dermatologice şi ale sângelui (anemii, leucemii) stări alergice etc.

Postul alimentar de lungă durată este recomandabil pentru însănătoşirea mai multor organe şi în special asupra aparatului cardio-vascular.

Cura de foame şi sete de 2—5 zile, maximum 7 zile se recomandă pentru scăderea hipertensiunii arteriale, prevenirii edemului pulmonar acut, scăderii formării de anticorpi. Postul absolut de câteva zile vindecă nefrite acute şi insuficienţa cardiovasculară acută.

Indicaţia de post total de câteva zile este şi pentru a trata hemoragii digestive, obezitate, diaree.

Prin post alimentar sunt tratate psoriazisul şi eczeme incurabile. Aceste boli sunt tipice şi apar la

Scanned with OKEN Scanner

un organism încărcat cu impurități. Ele sunt provocate de reacția corpului care caută să se debaraseze de rezidurile acumulate, prin piele.

Aceste maladii nu se vindecă prin alifii sau alte medicamente ci numai prin : post alimentar și curățirea radicală a intestinelor prin clisme.

În mod normal, în timpul postului, bolnavii vor bea sucuri de legume crude, iar în cazul unor maladii acute nu se vor administra bolnavilor decât apă, timp de câteva zile.

Durata postului diferă de la câteva zile la două săptămâni. În cazurile grave se vor face posturi de 10 zile care, după perioade de repaos se vor repeta de câteva ori. *Atenție* ! În timpul postului nu se vor face alte tratamente medicale.

După întreruperea postului, bolnavii care suferă de psoriazis și eczeme, vor face baie de sare de două ori pe săptămână, durata îmbăierii fiind de 10 minute.

Dacă bolnavul suferă de eczeme purulente, el nu se va îmbăia, pielea se va spăla cu infuzie de mușețel, coada calului, sau coajă de stejar (2 linguri la 2 l de apă, care se va fierbe 20 minute). Erupțiile purulente ale pielii dispar după un post de 10 zile.

În timpul postului bolnavul va face clisme dimineața și seara. După terminarea postului se vor continua clismele o dată pe zi până ritmul evacuării rezidurilor se va restabili.

Regimul alimentar pentru bolnavii suferinzi de psoriazis și de eczeme este dat în Cap. 13.

Ca și în cazul cancerului, bolile : reumatismul, guta și artrita sunt cauzate de acumularea în organism

Scanned with OKEN Scanner

a unor reziduri dăunătoare provenite din constipații, alimentație defectuoasă, insuficiența lichidelor absorbite etc. și de unde apare o intoxicație gradată a organismului. Trebuie menționat că alimentația naturală conține toate substanțele nutritive de care omul are nevoie pentru a-și păstra o sănătate perfectă. Orice adaos de sare în alimente nu este numai inutilă, dar și dăunătoare organismului nostru. Iată de ce trebuie să renunțăm la a introduce sare în alimentele pe care le consumăm.

Cercetările medicale au arătat că sarea reprezintă cauza principală a reumatismului.

În tratamentul reumatismului sunt binefăcătoare băile cu apă cu sare, urmate de transpirație la pat. Mai sunt recomandate: saune, comprese calde cu extract de ienupăr, băile turcești. Temperatura băii se va regla cu prudență, după starea inimii bolnavului.

Postul alimentar are o valoare inestimabilă pentru tratarea reumatismului, gute și artritei.

În timpul postului sunt recomandate cele 2 clisme zilnice. Durata postului 3—10 zile. În timpul postului se vor bea sucuri alcaline.

Postul este contraindicat dacă bolnavii mai au complicații cu: tulburări nervoase, neurastenie, gușă, tuberculoză.

Regimul alimentar pentru reumatici este prezentat în Cap. 13.

Scleroza în plăci, boală a sistemului central, s-a extins atât de mult încât tinde să devină tot atât de răspândită ca și cancerul. Este una din bolile extrem de grave în fața căreia medicii sunt neputin-

Scanned with OKEN Scanner

cioși. Scleroza în plăci este o boală care nu se localizează în anumite organe, ci atacă sistemul nervos în totalitate.

Distrugând armonia în funcționarea sistemului nervos au loc dereglări în întregul organism, afectând funcțiile lui vitale.

Când boala devine acută este afectată și condiția psihică a bolnavului. Simptomele tipice de manifestare ale sclerozei în plăci sunt: depresiunile paralizante, apatia, disperarea și crizele cu dureri foarte mari. Boala este cauzată de un regim alimentar necorespunzător care, otrăvește corpul și totodată îl lipsește de elementele vitale de nutriție.

Pe plan ereditar, unele carențe de care se leagă dezvoltarea acestei boli sunt moștenite de la părinți, ale căror organisme au fost deficitare în elementele vitale. Ca și în multe alte boli, pentru a vindeca de scleroză în plăci, organismul trebuie să se debaraseze de toxine și otrăvuri și să intre într-un proces de regenerare și revigorare. În acest sens postul de scurtă durată cât și alte măsuri cum ar fi: stimularea circulației sângelui, îmbunătățirea digestiei, normalizarea metabolismului utilizând exerciții, masaje și băi sunt eficiente și recomandate în tratamentul bolnavilor. Rezultatele nu sunt rapide, iar tratamentele au durată foarte lungă.

După un post scurt, care se va repeta la intervale, bolnavul va trebui să țină un regim alimentar excesiv de alcalin cu două mese pe zi de crudități la care se va adăuga în meniu și grâu încolțit. Pentru acești bolnavi consumul de pâine se va reduce la 1—2 felii pe zi și este permisă doar pâine integrală

Scanned with OKEN Scanner

preparată cu drojdie. În loc de zahăr se recomandă a se folosi mierea.

Atenție! Toate fructele și toate legumele provenite din soluri fertilizate chimic sunt strict interzise în regimurile alimentare ale bolnavilor de scleroză în plăci. Acești bolnavi vor consuma (la recomandarea medicului) mari cantități de vitamina B și în acest scop în regimul zilnic vor introduce drojdie de bere uscată.

Cercetările specialiștilor au arătat că postul alimentar total este utilizabil și în „tratamentul bătrâneții fiziologice și mai-ales al celei patologice".

După cum se știe, sistemul nervos central și în special cortexul cerebral joacă rolul conducător în procesul de îmbătrânire, bineînțeles în strânsă legătură cu sistemul nervos vegetativ și cel endocrin.

Metabolismul proteic, care are o importanță decisivă în activitatea specifică a sistemului nervos (în constituția căruia proteinele se află într-o mare cantitate) scade la bătrânețe, ca și cantitatea de apă care, în mod normal se găsește în substanța cenușie într-o proporție de cca 81,6%. După studiile unor mari specialiști în domeniu, procesul de îmbătrânire este cauzat de:

— diminuarea intensității metabolismului în creier;

— aglomerarea micelilor, creșterea lor ca volum, pierderea capacității de a degrada micelii!e protoplasmice moarte și de a le înlocui cu altele mai active biologic;

— în celule apar granule de pigmenți și alte structuri biologice inerte. Se constată o deshidratare a coloizilor celulari și o condensare a lor.

Scanned with OKEN Scanner

Conservarea capacității de regenerare biologică a tuturor organelor corpului este deosebit de importantă, iar în cazul celulelor nervoase care, se știe că sunt incapabile de înmulțire, trebuiesc conservate, menținute în viață, în condiții normale de funcționare pe calea regenerării biochimice. Nu vom intra în detalii științifice, dar vom puncta elementele principale de cunoscut.

Teoriile îmbătrânirii se bazează pe:

— modificările care se produc cu vârsta în citoplasmă. Se crede că la baza îmbătrânirii se află gelificarea soluțiilor celulare, procesul de histerezis al protoplasmei și condensarea consecutivă a acestora;

— îmbătrânirea se însoțește cu diminuarea solubilității produselor tisulare. În procesul de îmbătrânire scade treptat și activitatea fermenților în organism.

Modificări esențiale se produc și la nivelul proteinelor și lipidelor sanguine.

— diminuarea procesului autoînoirii a protoplasmei în otogeneză. Aceasta se manifestă prin scăderea procesului de înlocuire a substanțelor care s-au degradat și legat de această micșorare a potențialului vital.

Dacă ar fi să sintetizăm am spune:

— cu vârsta se micșorează foarte mult potențialul de a sintetiza al organismului uman;

— deși și la vârste înaintate, organismul are capacitate energetică de a face sinteza proteinelor el nu o utilizează decât parțial pentru acest proces esențial;

– cu vârsta ţesuturile sărăcesc în ADN (conţinut în special în nuclei).

Considerând bătrâneţea o boală, ea poate fi tratată, ba mai mult poate fi prevenită cu succes luând măsuri încă din tinereţe. Calculele specialiştilor arată că vârsta medie a omului poate fi crescută de la 70 de ani cât este media astăzi la 120, la 150 şi chiar 200 de ani. După mulţi specialişti, prin acţiunea sa, postul alimentar total are efecte favorabile asupra procesului de îmbătrânire. El este o cură cu efect eficient împotriva tuturor toxinelor existente în corp, rămase după arderi incomplete şi combate rolul lor toxic.

Variantele de post pentru regenerarea fiinţei umane şi prevenirea îmbătrânirii depind de starea de sănătate a persoanei, de vârstă cât şi de anotimp.

Vom da variante de post alimentar:

– seara în ajunul primei zile de post, se administrează un purgativ salin, iar pe toată durata curei se fac plimbări de 1–2 ore pe zi, masaj general, băi la temperatura de 37–38°C, iar cantitatea de apă ingerată nu se limitează. După 2–3 zile apetitul dispare, ca să apară periodic la 5–15 zile.

În cazul în care, din cauza unei acidoze crescute, cel care posteşte acuză cefalee, greţuri, astenie, vertijuri, insomnii se recomandă a se consuma apă alcalină, se vor efectua masaje mai intense şi prelungite, plimbări de lungă durată. Pentru a suporta mai uşor postul alimentar, se recomandă ca pe lângă apă şi zeamă de lămâie, la fiecare două zile a se lua o linguriţă de bicarbonat de sodiu, a se pune

comprese fierbinți, a se face gimnastică respiratorie și băi de aer și soare.

În ceea ce privește perioada pregătitoare se recomandă cu trei zile înainte de a începe postul să se aplice următorul regim alimentar:

— micul dejun: fructe proaspete, un pahar cu lapte acru, două felii de pâine prăjită cu unt;

— dejun: pe lângă alimente care au fost indicate la micul dejun mai pot fi consumate salate de legume verzi, 10—12 nuci.

— cină, idem ca la dejun

Durata unui astfel de post este individualizată și în principiu el este de 3—5 zile. În mod normal astfel de posturi pot ajunge și la 10—21 de zile, dar este recomandat când ele au o durată mai mare să se facă sub control strict medical.

12.2. Instrucțiuni privind regimul alimentar după terminarea postului total

Reluarea alimentației după terminarea curei de post total este o problemă extrem de importantă, căreia i se va acorda o atenție specială. Dacă postul total a fost de lungă durată este recomandabil ca revenirea la un regim normal de viață să se facă printr-un regim de spitalizare, sub control medical sever.

Întrucât pereții tubului digestiv sunt subțiri, mucoasa atrofiată, și ritmicitatea funcțiilor profund dereglată, orice eroare alimentară poate fi fatală.

Iată ce recomandă specialiștii:

1. *Prima zi*

— la sculare: se va bea 50 ml dintr-un decoct concentrat încălzit, pe bază de legume (cartofi în coajă, morcovi, țelină, salată) în care se va introduce semințe de in și tărâțe.

— la micul dejun se va consuma lapte acru băut extrem de încet, înghițitură cu înghițitură;

— la dejun: sucuri de fructe și legume consumate extrem de încet;

— la cină: ca și la prânz.

Între mese se vor consuma ceaiuri de plante sau apă.

2. *A doua zi.*

La regimul alimentar din prima zi se adaugă cartofi necurățați, bine spălați, fierți în apă nesărată și care pasați vor fi mâncați împreună cu lapte acru. Se va continua cu sucurile de legume și fructe care se vor servi numai la dejun și seara. Între mese se vor consuma ceaiuri din plante și apă.

3. *A treia zi.*

Se va introduce la dejun și cină circa 2 × 300 g. p'ure de morcovi și 2 × 50 g miere de albine.

4. *A patra zi*

Se continuă regimurile alimentare anterioare sporind individualizat piureurile de cartofi și de morcovi.

Scanned with OKEN Scanner

Mesele, după cum am arătat se servesc de 4 ori pe zi, cantitățile dozându-se individual.

Regimul alimentar special după terminarea postului se ține în funcție și de durata acestuia astfel:

— La un post de 5—10 zile noi recomandăm un regim special de 4—5 zile;

— la un post de 14—21 zile se va ține un regim special de revenire la normal de 5—6 zile:

— la posturi de peste 21 de zile regimul de revenire la normal este de minimum 6—7 zile.

După zilele de regim special, noi recomandăm în funcție de lungimea postului, de scopul în care a fost făcut, cât și de starea de sănătate a individului, la trecerea la un regim alimentar normal indicat pentru bolnavi de cancer (vezi Capitolul 13).

Literatura de specialitate prezintă multe variante de alimentație după un post total. Noi am indicat pe cel mai ușor de urmat și pe cel care a dat rezultate verificate. Dorim să prezentăm câteva lucruri absolut necesare de cunoscut după un post alimentar:

— abia în a 7-a zi după o cură de înfometare se pot consuma supe de legume, fierturi de grâu etc.

— revenirea la normal începe cu o alimentație lacto-vegetariană declorurată, bogată în vitamine și săruri minerale, crescând treptat cantitatea și valoarea lor;

— deși la început apetitul lipsește, pe măsură ce crește asimilibilitatea alimentelor în cantități din ce în ce mai mari, foamea reapare și se amplifică;

— între mese recomandăm a se bea ceai de plante.

12.3. Câteva concluzii

Rezumând la sfârșitul acestui capitol putem trage câteva concluzii importante:

– prin post alimentar pot fi tratate natural o serie de maladii dintre cele mai grave care pot afecta organismul uman. Tratarea cu succes a unor boli ca: ulcerul, hipertensiunea, diabetul zaharat, unele forme de obezitate, ateroscleroză, bolile alergice, unele afecțiuni dermatologice, infecții cronice, ORL, face ca postul alimentar să fie un instrument natural și eficient în mâna oamenilor fără a apela la medicamente sau la operații chirurgicale;

– recomandăm ca săptămânal fiecare om să facă post negru o zi, iar regimul alimentar utilizat în celelalte zile să conțină multe sucuri de legume și fructe;

– prin post alimentar eficient realizat se poate crește rezistența organismului față de infecții și se poate păstra un timp mai îndelungat tinerețea individuală;

– postul alimentar poate fi executat cu păstrarea activității profesionale dacă nu sunt necesare solicitări fizice dure. În ceea ce privește activitatea intelectuală, postul alimentar nu numai că nu o perturbă, ba se pare că în anumite condiții chiar o stimulează.

Cel mai bun exemplu îl constituie izolarea în post, rugăciuni și meditație a atâtor personalități, care reîntoarse în comunitățile lor au condus la realizări politice, sociale, economice, religioase, științifice remarcabile.

CAPITOLUL 13

REGIMURI ALIMENTARE

Lucrarea de față are ca scop, înmănunchind o serie de rezultate ale cercetării moderne, asociindu-le cu unele date legate de experiența milenară a omenirii, să facă unele recomandări cititorilor privind păstrarea sănătății, a trăi după principii naturale, ba mai mult, în situația unor îmbolnăviri a se trata după percepte naturale. Mulți medici de înalt prestigiu au arătat că vitalitatea, principala însușire a organismului uman poate fi păstrată, sau recâștigată dacă se aplică regimuri alimentare cu caracter terapeutic.

În cele ce urmează vom da atât regimuri alimentare pentru păstrarea sănătății cât și diete pentru tratarea cu scopul vindecării sau ameliorării unor boli dintre cele mai grave:

13.1. Regim alimentar pentru diabetici

a) Micul dejun:

Lapte acru, la care se adaugă tărâțe și semințe de in, eventual pudră de urzici sau măceș. Fructele, ca de exemplu portocale și mere care nu sunt dulci se pot consuma. Fructe dulci ca: pere, banane, struguri sau fructe uscate ca: smochine, curmale, stafide, prune uscate etc. sunt interzise.

b) Dejunul

Toate felurile de legume crude: țelină și castraveți în cantitate mare, napi și ceapă. Legume crude

ca : ţelină, morcovi, castraveţi etc. la care se adaugă vara sucul de urzici (100—150 m'). Sucul de legume verzi o parte se va amesteca cu 3 părţ zeamă de cartofi sau bulion de legume. În cazul că se utilizează suc de rădăcinoase acestea se vor amesteca în proporţie 3 părţi la o parte zeamă de cartofi sau bulion.

c) Cină

La această masă se va servi meniul de la dejun.

La sculare, în cursul dimineţii, după amiază şi eventual seara se va bea ceai din teci de fasole verde.

Doza

— pentru adulţi : 2 ceşti de 4 ori pe zi.

— pentru copii : 1 ceaşcă de 4 ori pe zi.

Pentru copii se va putea adăuga sucul de la portocală, pentru ca ceaiul să capete un gust plăcut.

13.2. Regim alimentar pentru bolnavi de cancer

— La sculare se va bea bulion de cartofi şi egume la care se adaugă seminţe de in şi tărâţe.

Micul dejun constă în lapte acru şi fructe. După gust se poate adăuga la laptele acru tărâţe, seminţe de in şi lactoză sau făină de urzici şi măceş.

În cursul dimineţii se va servi ceai.

— Dejunul constă din legume crude : ceapă şi usturoi atât cât poate tolera bolnavul. Cartofi copţi, lapte acru, o felie de pâine integrală. Printre alimentele care sunt recomandate la această masă sunt : suc de legume crude, varză acră nesărată, zeamă de varză acră. Atenţie ! Zeama de varză acră are o valoare deosebită pentru bolnavii de cancer,

dar se va administra diluată la jumătate cu bulion de legume.

— În cursul după amiezii se va servi ceai.

Cina are un regim alimentar ca și dejunul.

13.3. Regim alimentar pentru reumatici

— la sculare se va bea un bulion vegetal fiert fără ceapă, cu grâu și sămânță de in. Bulionul vegetal se prepară din cartofi în coajă, morcovi, țelină etc. și salate. Toate acestea se spală bine și se pun la fiert 30 de minute, într-o cantitate mare de apă și sare. În lichidul obținut se adaugă 1—2 linguri de tărâțe, 1—2 linguri de semințe de in, pentru fiecare persoană și se lasă să stea toată noaptea.

Dimineața, concentratul se încălzește și se bea.

Micul dejun constă în lapte acru cu parridgiul de cartofi. Acesta se obține din cartofi în coajă bine spălați puși să fiarbă într-un vas. După ce au fiert și apa a scăzut se amestecă și se iau după foc. Unele bucăți de cartofi nu vor fi fierte complet dar nu-i nimic. Acest conținut se va servi cu lapte acru sau cu lapte proaspăt și se consumă ca un aliment la micul dejun.

În locul fructelor se pot introduce sucuri de legume crude, rădăcinoase sau legume verzi. Pentru variație se pot introduce: smochine, curmale sau alte adaosuri cum ar fi: lactoză, tărâțe, semințe de in, făină de urzici sau măceșe.

În cursul dimineții se recomandă a se bea ceaiuri de plante, de preferință coada calului.

Dejunul constă în orice legume crude cu excepţia cepei, hreanului şi ardeiului iute. Regimul alimentar poate conţine: cartofi copţi în coajă şi un cartof crud, lapte acru, suc de legume crude şi în special de morcovi şi ţelină. La început nu este permis a se consuma pâine normală ci numai pâine specială pentru reumatici. Aceasta este recomandată atât pentru bolnavii reumatici, cât şi pentru cei care suferă de diabet. Ea se prepară astfel: se iau în cantităţi egale legume crude (morcovi, sfeclă roşie, ţelină, mărar, varză, pătrunjel, frunze de păpădie, urzici etc. şi cartofi copţi sau fierţi în stare rece) se adaugă făină integrală şi tărâţe. Compoziţia legumelor poate varia după gustul fiecăruia. Legumele crude împreună cu cartofii în coajă se introduc într-un aparat care le va sfărâma. Verdeţurile se adaugă tăiate mărunt. După aceea se amestecă cu făină până se obţine o consistenţă dorită. Aceasta se face sul pe o planşetă şi se dă prin tărâţe. Sulul se taie în rondele cu un tipar de patiserie sau cu un pahar. Rondelele astfel făcute se vor usca pe plită la foc moderat. Aceşti biscuiţi obţinuţi se vor consuma în ziua respectivă. Se vor mânca proaspeţi.

În cursul după amiezii se vor consuma ceaiuri de plante.

Cina va folosi regimuri alimentare ca şi la dejun sau se va face ca variaţie: parridgiul de cartofi, mere sau alte fructe coapte şi lapte proaspăt, unt, brânză, pâine pentru reumatici.

Se vor evita fructele dulc proaspete sau uscate, cerealele, rădăcinoasele cu un gust puternic (ceapă, usturoiul, hreanul etc).

13.4. Regim alimentar pentru asmatici

La sculare este recomandat a se bea un bu'ion vegetal (dat de noi ca rețetă la regimul pentru reumatici).

Micul dejun constă în : lapte acru, fructe proaspete sau uscate.

Dejunul va consta în : multe cruditățI, lapte acru, o bucată de pâine integrală, cartofi, grâu încolțit, brânză albă, pâine pentru reumatici.

Cina — Regimurile alimentare sunt asemănătoare cu cele de la dejun.

Între mese se vor bea ceaiuri din : muşeţel, coada calului, podbal.

Pentru astmatici constipația este deosebit de periculoasă și se recomandă ca golirea intestinelor să se facă prin 1—2 clisme pe zi. Alături de regimul alimentar sunt recomandate dușuri reci, urmate de masaj uscat pe tot corpul, ceea ce asigură o bună activitate a pielii.

13.5. Regim alimentar pentru boli ale vezicii biliare — calculi biliari —

În re mese : ceaiuri de coada calu'ui sau urzici.

Micul dejun : se recomandă lapte acru cu tărâțe de grâu, făină de urzici sau măceșe, lactoză, suc de morcovi sau fructe dulci. Se vor evita fructele acre.

Scanned with OKEN Scanner

Dejun : – Regimul alimentar va consta din : crudităţi (fără ceapă, praz, hrean şi nici o rădăcinoasă cu gust puternic), cartofi, lapte acru, suc de morcovi, păpădie sau urzici, pâine pentru reumatici sau pâine crocantă. Nu se recomandă : brânză albă, unt.

Cină – Pot fi utilizate recomandările de la dejun, iar pentru variaţie se vor introduce : fructe dulci, compot sau dulceaţă de afine şi un pahar de lapte dulce, piure de cartofi.

13.6. Reţete pentru ulcere stomacale

De cu seara amestecaţi 3 linguri de seminţe de in întregi cu 6 linguri de grâu boabe în 1,5 l apă călduţă. Dimineaţa frecaţi amestecul timp de 20–30 minute până când acesta devine moale adăugând din timp în timp puţină apă. Tăiaţi în felii 1 kg. de cartofi cruzi, apoi îi fierbeţi 20–30 minute în 1,5 l apă. Prin fierbere cartofii se înmoaie. Treceţi cele două componente printr-o sită şi le amestecaţi bine între ele calde. La cele 2 decocturi se va adăuga apă călduţă ; pentru bolnavi suferind de ulcer la stomac se va adăuga un decoct de muşeţel. La micul dejun, în prima zi se va adăuga puţin lapte acru. Pentru prânz şi cină se recomandă : cartofi fierţi, pasaţi cu furculiţa la care se adaugă puţin lapte acru. Se servesc calzi.

Tot dimineaţa se va servi 225 ml de decoct.

Atenţie : Alimentele vor fi mestecate bine, iar după masă se recomandă odihnă.

Scanned with OKEN Scanner

A doua zi se va utiliza următorul regim alimentar:

Dimineața, la prânz și seara: decoct, la care se adaugă suc de morcovi (100—150 ml).

Micul dejun: lapte acru cu suc de morcov (100—150 ml).

Dejun: cartofi fierți pasați cu fruculița, la care se adaugă suc de morcovi (100—150 ml) și lapte acru.

Cina: cartofi fierți, pasați cu fruculița, morcovi fierți, 0,5 pahare de lapte, 0,5 pahare apă, pesmeți de grâu. Regimul va fi menținut cel puțin 10 zile. La sfârșitul perioadei se adaugă puțină brânză albă. Treptat, după aceste perioade se adaugă la micul dejun: lactoză, făină de urzici, măr ras fără coajă. La micul dejun se vor adăuga morcovi rași, lăptucă sau andive tăiate mărunt.

Atenție! Bolnavul nu va începe niciodată cu mai multe legume deodată, înainte de a verifica dacă aceste legume îi priesc. Treptat, treptat, regimul alimentar se complectează cu: suc de morcovi, păpădie, urzici, amestecat cu zeamă de cartofi (la legume verzi 1 parte suc crud la 3/4 părți zeamă de cartofi). Pentru rădăcinoase proporția este inversă. Se mai pot servi: pesmeți din grâu integral, marmeladă de mere foarte puțin dulce și lapte proaspăt. După o lună de asemenea regim se recomandă a se introduce în meniu: unt animal sau margarină, pâine integrală de grâu, brânză albă, salate crude, rădăcinoase date pe răzătoare și în special varză roșie și țelină. Ca alimente interzise: pâinea integrală de secară, ceapa.

Scanned with OKEN Scanner

13.7. Regim alimentar în caz de gripă şi răceală

În toate cazurile de boli însoţite de febră, organismul trebuie scutit de orice activităţi digestive inutile, pentru ca toată energia să fie utilizată în combaterea infecţiei. În acest sens se recomandă în primele zile a se bea cantităţi mari de lichide, sucuri de legume crude, de fructe, ceaiuri, apă şi zeamă în care s-au fiert legume.

Atenţie: Sucurile de fructe nu se vor bea niciodată în acelaşi timp cu cele de legume.

Lichidele se servesc încălzite. După câteva zile de lichide se va completa regimul alimentelor cu lapte acru, fructe zemoase şi legume ca: roşii, castraveţi, salată verde. În profilaxia răcelii, ceapa şi usturoiul sunt extrem de eficace şi din această cauză recomandate a intra n regimurile alimentare. Transpiraţia şi împachetările sunt recomandate şi foarte utile.

13.8. Regim alimentar în tuberculoza pulmonară

Regimul alimentar recomandat conţine mese bogate în lapte cel puţin 1 l pe zi, fructe şi legume proaspete. La regimul alimentar se adaugă multă odihnă, linişte şi viaţa în aer curat.

13.9. Regim alimentar pentru hipertensivi

La micul dejun: fructe şi ceaiuri de plante, suc de legume crude o parte amestecat cu 1/3 părţi zeamă de cartofi sau bulion de legume.

Scanned with OKEN Scanner

Dejun și cină : puțin lapte acru, salată de crudități, pâine pentru reumatici, un cartof mare sau doi cartofi mici fierți. În timp, regimul se va completa cu pâine integrală și câteva pișcoturi crocante.

Între mese se vor bea ceaiuri de plante.

13.10. Regim alimentar pentru bolnavii suferinzi de psoriazis

La sculare se va bea un bulion de legume la care se adaugă o lingură de semințe de in și o lingură de tărâțe, care au fost puse la macerat în timpul nopții.

Cantitativ conținutul este de 450—500 ml. și se bea cald, cu înghițituri mici, având grijă să se mestece foarte bine.

Micul dejun constă în : lapte acru cu tărâțe și sămânță de in sau făină de urzici sau măceșe, suc de morcovi. În cazuri mai puțin grave se pot consuma și fructe acre.

Dejunul constă în : legume crude (se evită ceapa) sucuri de legume crude, lapte acru, brânză albă, cartofi la discreție, pâine pentru reumatici.

Cina : Meniul cu regimuri alimentare ca la dejun.

Între mese se vor bea ceaiuri de mușețel sau de coada calului.

Este strict interzis tot ce conține : zahăr, sare, grăsimi, (cu excepția laptelui), pâine obișnuită, fructe dulci, uscate sau proaspete.

În cazurile de psoriazis acut care nu tolerează nici o proteină animală se var suprima laptele și înlocui cu proteină din soia. Se recomandă a se da bolna-

Scanned with OKEN Scanner

vului vitamina B, de preferință sub forma de drojdie de bere.

13.11. Grâul încolțit

În numeroase boli se recomandă a intra în regimul alimentar „grâul încolțit". Pentru cei care-l vor utiliza dăm modul de a-l obține : se pune o cantitate de grâu în apă, la temperatura camerei.

După cca 3 zile, grâul se așează împrăștiat pe o farfurie și se mai lasă 3 zile. Pentru a împiedica grâul să se acrească, boabele vor fi spălate de 3 ori pe zi sub jet de apă. Unii specialiști susțin că cel mai bine este ca grâul să fie ținut într-un spațiu unde temperatura să fie scăzută și curent.

Atunci când firul de grâu încolțit a ajuns la lungimea de 2 mm, grâul poate fi consumat.

Iarna sunt necesare 4 zile pentru germinare.

Cantitatea normală de grâu consumat pe persoană/zi este de 1—2 linguri.

13.12. Regim alimentar pentru femei însărcinate și mame care alăptează

Femeile gravide au nevoie de o alimentație bogată în minerale și vitamine. Apoi pentru a naște ușor, ele au nevoie să mănânce fructe proaspete din abundență.

Se remarcă faptul că în țările unde alimentația de bază o formează fructele, femeile nasc mai ușor

Scanned with OKEN Scanner

și cu mai puține dureri. Femeile gravide și mamele care alăptează au nevoie de:

a) fier pe care-l găsesc consumând sucuri de mere, portocale, morcovi, smochine, struguri, spanac, urzici, păpădie, ridichi și salată verde.

b) calciu existent în: morcovi, cartofi, urzici, orez.

Orezul fiert amestecat cu struguri și smochine fac mâncarea mai apetisantă.

c) fosfor prezent în: mere, pere, fragi, căpșuni, tărâțe de grâu.

Plantele care ajută la producerea laptelui sunt: mărarul, anasonul și urzica. În regimurile alimentare, mărarul poate fi consumat crud sau fiert, cu cartofi sau cu alte alimente. Urzicile se pot consuma ca mâncare, iar zeama de urzici este excelentă pentru sănătatea mamei.

Anasonul se poate consuma crud sau fiert; se poate face și ceai. Recomandăm a se bea și suc de urzici preparat astfel: urzicile curățate și spălate bine se toacă mărunt și peste ele se adaugă puțină apă rece și se lasă la macerat timp de 2 ore. După aceea se presează și prin stoarcere se va obține suc de urzici.

Ceaiurile preparate din semințe de chimion sau urzici sunt excelente pentru formarea laptelui.

Rădăcinile de păpădie conțin o mare cantitate de săruri nutritive utile. Ele se pot recolta toamna și curățate și spălate pot fi consumate crude sau fierte.

Scanned with OKEN Scanner

13.13. Regim alimentar pentru sugari

Medicii spun că extrem de important nu este ca un sugar să ia în greutate foarte rapid, ci importantă este starea generală a copilului, sănătatea lui, rezistența la boli. În primele șase luni sugarul trebuie să sporească în greutate cca 20 g/zi, iar în următoarele 6 luni cu 10 g/zi, până ce greutatea sa va ajunge la 5 kg. Cantitativ rația alimentară pe care o va primi sugarul este de 1/6 din greutatea sa. Apoi până la finele primului an, cantitatea de lichid pe care trebuie să o primească nu trebuie să depășească 1 l.

În timp, ponderea cantității de lichid se va reduce în regimul alimentar în măsura creșterii hranei solide.

Iată câteva recomandări:

Micul dejun: dacă laptele matern este insuficient el va fi suplinit cu decoct de legume și fructe.

El se prepară astfel: se fierbe un cartof, un morcov și o țelină toate răzuite. Se adaugă la fiert puțin mărar și pătrunjel. Legumele se pun în 3/4 l apă și se fierb 10–15 minute. Decoctul se strecoară și se amestecă cu cantitatea dorită de lapte de vacă.

În amestec se adaugă 5% lactoză sau zahăr.

Dejun: Dacă laptele matern este insuficient se va utiliza decoct de orez (zeamă în care s-a fiert orez sau făină de orez) în amestec cu lapte de vacă.

Decoctul de orez are și un efect benefic asupra întăririi fecaleloı sugarului.

Cina: Dacă laptele matern este insuficient se va completa cu amestec format din lapte de vacă și decoct de legume. După 4 luni sunt recomandate

Scanned with OKEN Scanner

în regimurile alimentare cartofi fierți, copți în coajă, fără sare; aceștia vor fi curățați, făcuți piure și amestecați cu morcovi cruzi dați pe răzătoare, verdeață tocată, țelină sau sfeclă roșie rasă. Când copilul se va mări, în piureul de cartofi se va adăuga un vârf de cuțit de unt și puțin lapte acru.

Întrucât la diverse vârste, copilul mic ia masa la câteva ore, la aceste mese se recomandă a se da decoct de legume cu lapte.

După luna a 3-a se va da sugarilor o lingură de suc de portocale în stare crudă sau suc de măr: la intervale de câteva zile, din când în când, între mese se va da o banană sfărâmată. S-a constatat că vara sugarii suferă de tulburări gastrice cauzate adesea de faptul că decoctul s-a acrit sau că este prea cald. În această situație se dă sugarului ceai de mușețel neîndulcit timp de 24 de ore și se va suprima laptele de vacă. În loc de ceai se poate utiliza supă de morcovi, când sugarii nu vomită.

Supa de morcovi se prepară astfel: se curăță 500 g morcovi și apoi se rad mărunt. Într-un litru de apă morcovii se fierb 1—1,5 ore. După ce s-au pasat se adaugă apă și când se obține o cantitate totală de cca 1 l se fierb din nou.

Reguli aplicate sugarilor care au tulburări de nutriție și după ce ele au fost eliminate.

În prima zi: de 5 ori i se va da copilului să bea cca 100 ml. ceai de mușețel.

A doua zi: se va da de 5 ori aproximativ 100 ml. decoct de orez (la 100 ml de apă se pune 1—2 lingurițe orez).

Scanned with OKEN Scanner

A treia zi: se va da de 5 ori câte aproximativ 100 ml. decoct de orez (4/5 decoct de orez, 1/5 zer).

A patra zi: de 5 ori 100 ml. decoct orez (3/5 decoct de orez și 2/5 zer).

A cincea zi: de 5 ori 100 ml. lichid (2/5 decoct de orez și 3/5 zer).

A șasea zi: de 5 ori 100 ml decoct (1/5 decoct de orez și 4/5 zer).

A șaptea zi: se reiau mesele normale.

Câteva reguli de aplicat:

— Niciodată nu se amestecă laptele proaspăt cu fructe crude sau sucuri de legume crude.

Se vor da copilului în special sucuri de fructe dulci.

— Sucurile acre (de ex. de lămâie) se administrează în cantități mici și diluate.

— După primele 4 luni de viață se vor da în alimentație sugarului mici cantități de crudități.

Dacă scaunele au tendința să devină lichide se vor suprima semințele de in și mierea.

În cele ce urmează dăm câteva rețete alimentare utile:

Rețeta nr. 1 — un măr sau o pară, o lingură rasă de semințe de in sfărâmate și înmuiate în apă, amestecate cu o linguriță de miere.

Rețeta nr. 2 — O banană sau un măr dulce, o linguriță de miere, o linguriță de nuci zdrobite mărunt, smochine sau struguri (smochinele sau strugurii se vor înmuia în apă).

Rețeta nr. 3 — O roșie făcută piureu amestecată cu lăptucă, spanac, tăiate mărunt.

Scanned with OKEN Scanner

Rețeta nr. 4 — Cartofi fierți în coajă, decojiți și făcuți piureu la care se adaugă suc de morcov și se amestecă bine. La amestec se pot introduce diverse legume date pe răzătoare sau tăiate mărunt.

13.14. Regim alimentar pentru copii mici și copii

La sculare se recomandă a bea : ceai cald de măceșe sau suc de fructe.

Micul dejun : lapte acru cu puțină lactoză sau zahăr, fructe proaspete. Se poate îndulci cu miere și se poate presăra deasupra tărâțe sau germeni de grâu.

Dejun : Cruditați. Nu se omit niciodată morcovii cruzi, roșiile și ceapa tăiate mărunt. Se recomandă legume verzi, rădăcinoase, cartofi fierți în coajă, lapte acru sau iaurt, pâine crocantă sau intermediară, puțin unt și brânză albă.

Între mesele principale : ceai de plante cu fructe proaspete sau un morcov, un castravete, orice legumă.

Cina — lapte puțin încălzit, pâine cu unt, brânză, legume, fructe sau parr.dgiul de cartofi care se prepară astfel : se spală un cartof de dimensiuni mijlocii, se răzuiește deasupra unei oale cu apă clocotită. Se amestecă bine și se lasă să fiarbă 2 minute.

Înainte de culcare se va da copilului o cană de lapte cald cu biscuiți sau cu pâine integrală.

Atenție ! Nu forțați niciodată copilul să mănânce dacă nu-i este foame. Masa se va desfășura în liniște, iar copii să mănânce încet. Nu se vor da copiilor bomboane sau alte dulciuri între mese, căci li

Scanned with OKEN Scanner

se va afecta regimul alimentar şi ei nu vor mai mânca alimentele sănătoase şi obligatorii pentru organ sm. Ca dulciuri preferaţi alimentele naturale: fructe uscate, struguri, smochine, curmale, banane, etc.

O alimentaţie corectă şi naturală îi asigură copilului un organism sănătos, o stare fizică şi psihică foarte bune.

CAPITOLUL 14

CURA ATMOSFERICĂ

Soarele, aerul şi apa reprezintă nu numai nişte factori naturali extrem de importanţi de cură, ci şi adevăraţii stâlpi de rezistenţă a terapiei naturiste, şi aşa a fost de la începutul lumii şi s-a păstrat până în timpurile noastre. Definită cura atmosferică cuprinde acţiunea directă asupra organismului uman a următoarelor elemente:

a) a soarelui care acţionează prin radiaţiile sale având o acţiune chimică şi calorică;

b) a aerului care are o acţiune oxigenată şi refrigerantă;

c) a vaporilor de apă care asigură o tensiune variabilă.

„Tot ce merge, respiră şi trăieşte pe binecuvântata noastră planetă, este, aşa cum plastic s-a exprimat Camille Flamarion – un copil al soarelui".

Scanned with OKEN Scanner

Cultul soarelui a dominat milenii la rând marile civilizații ale lumii din timpurile vechi și până în zilele noastre și fie că el s-a numit: Osiris, Baal, Mitha, Helios etc, el a semnificat forțele creatoare ale rațiunii și ale binelui și a constituit pentru pământeni cea mai puternică resursă de lumină și căldură și un adevărat izvor magic de sănătate. Grecii antici foloseau helioterapia în scop igenic, iar romanii, așa cum arată Pliniu cel Bătrân, îi cunoșteau calitățile binefăcătoare sănătății. Cât de împământeniță este credința oamenilor în rolul curativ al soarelui se poate aprecia din următoarele aforisme:

— „Casa în care nu intră soarele, intră doctorul".

— „Toate bolile se nasc la umbră și toate se vindecă la soare" spune un vechi proverb napolitan.

— Deschideți larg ferestrele caselor voastre, chiar și iarna, căci numai așa va intra la voi lumina și căldura binefăcătoare a soarelui, aerul curat și trăind într-un mediu cât mai apropiat de cel natural, vă veți păstra sănătatea, pofta de viață și întreaga capacitate de muncă. Cura atmosferică este benefică pentru organism, ea cuprinzând un complex de elemente care, bine echilibrate pot întreține, vindeca și vitaliza organismul uman.

14.1. Soarele ca agent terapeutic

Terapia cu ajutorul soarelui se numește helioterapie și s-a născut atunci când oamenii au descoperit miracolul produs de radiațiile solare pe Terra

Scanned with OKEN Scanner

și când au înțeles că soarele este adevăratul izvor al vieții pe planeta noastră. Fără lumina și căldura lui nu există viață. Organismele vii primind radiațiile solare funcționează ca niște acumulatori de energie. Într-un organism sănătos, energia acumulată este întotdeauna disponibilă și gata a se cheltui sub influența stimulilor naturali (lumină, aer, exerciții fizice, mișcări mecanice etc.) și să furnizeze diferite modalități ale manifestărilor vitale (de exemplu: influx nervos, căldură, motricitate). Într-un organism bolnav energia acumulată este scăzută, ea se degajă greu pentru că materia care-i servește de substrat este împiedicată de elemente străine, inapte de a intra în combinație cu ea pentru a forma materia vie. Sub influența luminii, energia universală este mai direct asimilată de către materie, dar trebuie arătat că această asimilare se efectuează în cel mai înalt grad, la plante. Omul și animalele au capacitatea de a asimila într-un grad mult mai mic, direct, energia și din această cauză pentru a completa lipsa de energie absolut necesară, se va apela la hrana care consumată o va compensa luând-o din regnul vegetal. S-a văzut aceasta în capitolele despre alimentație. Două lucruri sunt de luat în seamă privind radiațiile solare:

a) efectul razelor violete și ultraviolete și

b) acțiunea razelor roșii și infraroșii

Cercetările au arătat că pe suprafața pământului ajunge doar cca 60% din energia solară înregistrată la limita superioară a atmosferei și numai 1% din această energie este reprezentată de razele ultraviolete. Aceste radiații se absorb în cea mai mare

Scanned with OKEN Scanner

parte de stratul epidermic al pielii umane, dincolo de această barieră, netrecând decât maxim 20—25%.

Razele violete și ultraviolete sunt relativ puțin pătrunzătoare și au efecte deosebite asupra țesuturilor vii, acționând și producând modificări intense și profunde ale lor. Ele sunt numite „raze chimice" căci ele acționează nu numai asupra straturilor fotosensibile ci și asupra clorofilei plantelor, imprimând celulelor vii, energia vitală ce pune în mișcare activitatea protoplasmică, stimulează secrețiile intracelulare, elimină deșeurile toxice acumulate de materia vie, care încetinesc procesele biologice. Pentru om razele ultraviolete exercită acțiuni sanogenice nu numai complexe, ci și foarte importante. Astfel ele produc bronzarea pielii umane, fac să apară pigmentul „melanina" în stratul bazal al ei, care acționează ca o protecție împotriva radiațiilor ultraviolete foarte intense. Totodată razele violete și ultraviolete activează biosterolii, mai precis ergosterolul, care este transformat în vitamina D, vitamina cu rol esențial în metabolismul calciului și fosforului, și în special în profilaxia și tratamentul rahitismului.

Aceste radiații stimulează glanda tiroidă și influențează metabolismul în general și pe cel mineral în special.

Tot ele influențează: respirația, digestia, circulația, funcționarea sistemului nervos ca și a glandelor cu secreție internă.

Scanned with OKEN Scanner

Razele roşii şi infraroşii au acţiune pătrunzătoare şi ca efect şi se manifestă în special prin cel caloric.

Ridicând temperatura local sau general, ele determină deplasarea lichidelor spre periferie, produc transpiraţie la suprafaţa pielii şi ajută la eliminarea toxinelor. Pentru corpul omenesc expunerea la aceste raze în condiţii normale este benefică, în condiţii de exces este vătămătoare producând nu numai arsuri ci şi alte efecte nedorite. Radiaţiile infraroşii asigură energia calorică necesară dezvoltării proceselor vitale, prin favorizarea funcţiilor metabolice, prin stimularea schimburilor celulare, prin condiţionarea circulaţiei şi a altor funcţii vitale.

La rândul lor, radiaţiile luminoase au şi ele acţiuni asupra vieţii şi asupra sănătăţii.

Insuficienţa radiaţiilor luminoase influenţează negativ funcţionarea sistemului nervos central, cu repercursiuni asupra comportamentului şi chiar asupra structurii psihice a celui în cauză. Particularităţile psihice ale diverselor temperamente cum ar fi de exemplu cel tipic nordic, sud-american, slav, meridional etc. nu sunt străine de influenţa radiaţiilor solare asupra individului.

Nu trebuie subestimat faptul că lumina solară condiţionează bioritmul şi că ea este cel mai puternic sincronizator al acestuia. Lumina trebuie dozată ca un aliment şi de fapt prin energia sa, soarele

Scanned with OKEN Scanner

aduce direct energia comparabilă cu cea pe care o capeți de la un aliment ușor asimilabil.

Cantitatea de lumină pe care o primește omul în diverse perioade ale existenței sale îi asigură nu numai o anumită sănătate fizică ci și psihică; lipsa sau insuficiența luminii exercită influențe negative asupra dezvoltării intelectului și invers. Trebuie arătat că helioterapia și nudismul, obținerea de sănătate prin expunere la razele soarelui se face strict individualizat, ținând cont de câteva elemente de bază: starea sănătății, vârstă, sex, anotimp, modul cum suportă persoana respectivă lumina și căldura etc.

Sănătos este a tempera arșița soarelui cu acțiuni răcoritoare realizate de aer sau de apă. Curele helioterapice pot fi de mai multe tipuri:

a) baie de aer luminos — Este cea mai indicată cură prin agenți atmosferici;

b) baia de soare — Se face prin acțiunea razelor de soare pe corpul uman descoperit. Se preferă a se așeza capul la umbră sau a-l acoperi cu o pălărie de protecție.

Sunt de dat câteva recomandări utile:

— ca durată helioterapia se va face progresiv, ținând cont de sensibilitatea individuală, de starea generală a organismului cât și de puterea energiei solare la momentul expunerii;

— orele cele mai potrivite sunt cele plasate dimineața între 7—11 și ținând cont de anotimp. Vara se va evita expunerea la soare, la amiază căci la acea oră, radiațiile sunt extrem de puternice și au efecte negative asupra copiilor și vârstnicilor, mai ales dacă aceștia au o constituție debilă.

Scanned with OKEN Scanner

– cura helioterapică se practică după o pregătire progresivă a corpului, începând cu expuneri la soare de 5–10 minute pe față și pe spate, sporind cu 3–5 minute durata în zilele următoare.

– răcorirea organismului se va face prin duș sau prin baie în mare;

– când organismul este pregătit, băile de soare pot fi practicate și de două ori pe zi: după micul dejun la circa 1/2 oră și după amiază la 1–2 ore după dejun. Recomandăm ca expunerea la soare după-amiaza să se facă după ora 16, pentru a vă proteja de insolații.

– expunerea la soare se va întrerupe imediat la apariția unor stări febrile, a arsurilor, sau a senzației de greață și vărsături.

– se va da o atenție deosebită pentru a proteja ochii cu ochelari de soare și capul pentru a preîntâmpina insolații.

Efectele favorabile ale helioterapiei sunt:

– tratează reumatismul cronic, durerile de spate și de coapse;

– vindecă: fistule, anexite, nefrite și are acțiune cutanată (furuncule, acnee);

– este reconfortantă în stări de oboseală și indicată în convalescență;

– se recomandă la vindecarea unor plăgi, supurații cutanate, osteoartrite, stafilococie;

– debilitate fizică, pubertate întârziată, anemie, tuberculoză osoasă, abcese reci;

– stare generală proastă, randament scăzut al muncii intelectuale, insomnii, dureri de cap;

Scanned with OKEN Scanner

Toate climatele se pretează la aplicarea helioterapiei și chiar și iarna noi o recomandăm tuturor.

14.2. Aerul ca agent terapeutic

Pătura de aer care înconjoară Terra este groasă de cca 12 km și participă direct la asigurarea vieții pe planeta noastră. Oamenii și-au dat seama încă din cele mai vechi timpuri cât de important este aerul nu numai pentru respirație ci și la numeroase alte scopuri. Nu fără acoperire Anaximenes spunea: „Aerul reprezintă originea tuturor lucrurilor". Compoziționa aerul este un amestec gazos format din: o cincime oxigen (20,95%) și aproape patru cincimi azot (78,09%).

După lumină, aerul este unul din cei mai puternici stimulenți cunoscuți; el stimulează în special chimic plămânii și are acțiune asupra întregului organism. De subliniat că el acționează ca stimulent cu acțiune fizică asupra pielii.

Practic noi luăm prin inspirație aer care conține oxigen și redăm prin expirație aer care conține bioxid de carbon.

În cele ce urmează dăm câteva caracteristicl pentru aer:

După cum se știe oxigenul reprezintă pentru organism alimentul numărul unu al ființei vii și implicit, oxidarea constituie modalitatea cea mai importantă de a obține energie pentru organism. Aceasta explică de ce cele 15—18 inspirații pe minut ale omului sănătos în condiții de repaos pot fi com-

Scanned with OKEN Scanner

parate cu 15—18 mese respiratorii, care în condiții de efort se multiplică.

Metabolismul celular necesită un aport continuu de oxigen, căci fără el procesele oxidative care stau la baza vieții nu s-ar putea desfășura. Necesitățile de consum de aer sunt foarte diferite de la om la om, în funcție de caracteristicile individuale, de vârstă, sex sau activități. Astfel dacă un om normal consumă cca 12 m^3 de aer/24 ore, un sportiv poate consuma 25 m^3 etc. Scăderea cantității de oxigen până la 15—16% este relativ bine tolerată de organismul uman, sub aceste valori apar tulburări grave. Mărirea cantității de oxigen în aerul inspirat nu produce de obicei nici un fenomen negativ. Astronauții sau scafandrii, respiră fără probleme un aer care conține peste 50% oxigen. Bioxidul de carbon este un gaz existent în atmosferă și provine din respirația oamenilor, animalelor și a plantelor, din procese de putrefacție și descompunerea substanțelor organice, din arderea combustibililor etc. Trebuie spus că, o mare parte din bioxidul de carbon este absorbit din aer de plante, sub acțiunea luminii solare : o parte importantă este retrasă din atmosferă datorită precipitațiilor (ploaie, ninsoare). O creștere a bioxidului de carbon până la 9—10% duce la intoxicații grave cu pierderea conștiinței și chiar la moartea persoanelor expuse. Azotul este un gaz component principal al aerului care, din punct de vedere igienic servește la diluarea oxigenului din aer, asigurând concentrația lui optimă pentru procesul respirației.

Scanned with OKEN Scanner

Medicina recomandă a se respira un aer cât mai curat, căci acest element este esențial vieții. Aerul închis, viciat, irespirabil în contextul poluării care caracterizează societatea modernă creează probleme grave de sănătate oamenilor, provoacă diverse afecțiuni și scurtează viața. Un alt component important al aerului care are influență deosebită asupra sănătății o reprezintă cantitatea de ozon existentă în atmosferă. După cum știm, ozonul reprezintă o formă alotropică a oxigenului având o moleculă formată din trei atomi de oxigen. Constituent natural al atmosferei, ozonul are o concentrație de o sută de ori mai mare la munte, decât într-un deșert oarecare. Trebuie arătat că el fiind un agent de oxidare puternic exercită efecte stimulative asupra organismului uman și efecte oxidative mult mai puternice decât ale oxigenului. Cercetările au demonstrat că ozonul are efecte bactericide împiedicând formarea bacteriilor, explicând de ce aerul munților este incomparabil mai sănătos pentru organism decât aerul de la șes sau decât cel pe care-l respirăm în aglomerările urbane. Un aer curat, un aer necesar de a fi respirat de noi toți este acela în care nu există diverși agenți poluanți, pulberi nocive, în care bioxidul de carbon se găsește într-o proporție normală (0,03—0,04%) și care păstrează prospețimea pe care a realizat-o nemijlocit din mijlocul Naturii. Aerul artificial creat prin condiționare deși curățat de multe noxe, cercetările au arătat că scade capacitatea de muncă, nu rareori creează stări depresive și, în orice caz, sporește îmbolnăvirile de tipul răcelilor, reumatismelor și maladiilor ar-

Scanned with OKEN Scanner

diovasculare. Cercetările au arătat că ceea ce caracterizează un aer proaspăt, curat, nu este numai compoziția care se realizează și în cazul aerului condiționat, ci prezintă încă două elemente esențiale: ozonul și ionii. Cercetările au arătat că o bună concentrație de ozon în aer sporește rezistența organismului la frig și la acțiunea substanțelor toxice. Procesul de oxigenare a sângelui fiind mai intens, determină prin aceasta o mai bună curățire a corpului de toxine, se îmbunătățesc calitățile sângelui, ca și ale circulației sanguine. Totodată, în condiții naturale, sub acțiunea radiațiilor solare și a radioactivității diferitelor elemente din aer, sol și din alte medii, aerul se ionizează, se produc două tipuri de ioni:

— ioni grei, mai puțin mobili și cu efecte negative asupra organismului și,

— ioni ușori, foarte mobili și cu aport benefic asupra organismului.

Cercetările au arătat că ionizarea negativă a aerului realizată pe cale naturală, intervine în mod benefic atât în viața cotidiană cât și în prelungirea ei în particular. În încăperile prost aerisite, în localurile supraaglomerate și în orașele cu poluare ridicată, numărul ionilor negativi scade foarte mult, iar oamenii sunt predispuși îmbolnăvirilor. În aerul curat de munte, uscat, există între 800--1500 ioni negativi la centrimetru cub, la șes cifra scade la 400 ioni, iar în orașe ea ajunge la 150 și chiar mai puțini ioni la centimetru cub.

Cercetările au arătat că încălzirea aerului în instalațiile de climatizare contribuie la reducerea

cantității de ioni negativi din aerul rece, pentru că pereții aparatelor, aripioarele ventilatoarelor, învelișurile metalice au capacitatea de a capta ionii negativi și a-i descărca de sarcina electrică.

În concluzie, ionii negativi contribuie la ușurarea trecerii oxigenului din aer în sânge, exercită acțiuni calmante asupra cortexului cerebral, facilitează somnul și relaxarea, participă la revigorarea fizică și psihică a organismului și îi crește durata de viață a acestuia. Pentru a discuta despre curele atmosferice trebuie să mai introducem câteva elemente teoretice :

— Atmosfera care înconjoară globul pământesc exercită o presiune asupra solului și a tuturor ființelor de la suprafața lui. Presiunea atmosferică la nivelul mării este de 760 mm coloană de mercur și se numește presiune atmosferică normală. Presiunea aerului scade proporțional cu înălțimea într-o proporție absolut precisă.

— În condiții normale, presiunea atmosferică este în echilibru cu presiunea corpului uman, iar variațiile acesteia pot avea repercursiuni negative asupra organismului. Astfel de situații sunt frecvent întâlnite în schimbările meteo, în zboruri cu avionul, ascensiuni pe munte sau în diferite munci specifice (scufundări de exemplu).

— Microclimatul reprezintă climatul unui teritoriu și este rezultatul acțiunii concomitente a temperaturii aerului, a umidității reprezentată de încărcarea cu vapori a atmosferei, a radiațiilor solare și a curenților de aer. Toate aceste proprietăți fizice ale aerului (temperatură, umiditate, mișcare, radiații) au o influență deosebită asupra omului.

Scanned with OKEN Scanner

Vom da mai jos câteva microclimate și efectul lor pentru om:

— *microclimatul confortabil* pentru cea mai mare parte din oameni se situează la o temperatură cuprinsă între 17,2—23,2°C.

De aceea această zonă se numește zonă de confort.

— *microclimatul cald* caracterizat prin temperaturi ridicate ale aerului și dacă la aceasta se mai adaugă și o umiditate crescută, împiedică organismul de a pierde căldura și se supra-încălzește ceea ce provoacă tulburări cardiovasculare, produce scăderea activității fizice și psihice și poate conduce la cazuri de îmbolnăviri grave;

— *microclimatul rece* duce la scăderea rezistenței corpului, la infecții, favorizează bolile acute ale aparatului respirator și o serie de boli infecto-contagioase caracteristice sezonului rece cum ar fi: gripa, reumatismul etc.

Expunerea la temperaturi foarte scăzute, timp îndelungat, duce la apariția degerăturilor.

— *un microclimat prea uscat și prea rece* este depresiv, amorțește sistemul nervos, micșorează circulația sanguină, iar dacă există și mișcare a aerului, el are o acțiune extrem de vătămătoare asupra organismului, căci îi răpește o mare cantitate de căldură;

— *un aer rece și foarte umed* este bun conducător de căldura și atacă organismul într-un mod mai înșelător decât climatul uscat și rece. El impregnează hainele cu umezeală și preia o cantitate foarte mare din căldură organismului pe care-l predispune la: afecțiuni reumatice, anemie, scrofuloză etc.

Scanned with OKEN Scanner

— *un aer uscat* și rece la rândul său, furând căldura organismului în mod brusc pune individul în pericol de a contracta : pneumonie, pleurezie sau alte afecțiuni acute;

— *aerul rece și umed* trebuie evitat căci o expunere lungă la el nu duce decât la rezultate supărătoare.

Pentru menținerea unei atmosfere igienice în perioada de iarnă se preconizează ca temperatura să fie în încăpere de 18—22°C, umiditatea relativă de 30—40% și mișcarea aerului sub 0,15 m/s. Pentru perioada de vară se admit temperaturi până la 26°C.

Un rol deosebit îl joacă aerul în călirea organismului, adică sporirea rezistenței acestuia față de o serie de factori naturali cum ar fi : frigul, căldura, umiditatea, vântul, radiațiile solare etc. Trăind circa 60% din timp, uneori chiar mai mult în încăperi închise, omul a devenit o vietate de seră, s-a depărtat de Natură și firesc și-a micșorat forța musculară, rezistența la boli, i-a scăzut vitalitatea. Călirea organismului se face prin :

— plimbări dimineața când aerul este proaspăt și facem mișcare. Se recomandă a face exerciții fizice 10—15 minute sau plimbări în pas susținut 30—45 minute. Pentru tineri, alergarea este un mijloc ideal de călire realizând zilnic, după un antrenament susținut, cca 5—10 km.

— reactivarea respirației și a învăța să respirăm corect (se va dezbate la un capitol special). Prin aceasta se va îmbunătăți circulația sângelui și vom tonifica mușchiul inimii.

Scanned with OKEN Scanner

— *baia de aer cutanată*. Există două tipuri de băi de aer pentru piele: baia de aer obscur, și baia de aer luminos.

Contrar băii de soare care produce supraîncălzire, aceste două variante de băi de aer sunt răcoritoare și tonice. Se recomandă baia de aer luminos căci ea adaugă acțiunii sale tonice, și acțiunea reconstituantă a luminii. Ea se face complet gol, într-un aer luminat, curat, cu umiditate mijlocie la o temperatură de 18—25°C. O temperatură sub 17°C este prea rece și ar risca să împiedice reacția de stimulare. O temperatură peste 30°C nu ar avea acțiune stimulantă căci aplicarea ei s-ar apropia foarte mult de acțiunea solară hipertermizantă.

Pentru ca băile de aer să aibă efect este necesar în timpul executării lor să facem mișcare, gimnastică și să se respire profund.

Băile de aer și soare se pot face de 2—3 ori pe zi, ele fiind deosebit de sănătoase și tonifiante.

— Călirea organismului se poate face prin expuneri la frig moderat și de scurtă durată. Acest gen de călire este o sursă bună de stimulare, extrem de utilă pentru omul deprimat, stresat, perturbat de economia de tranziție care se derulează în România. Călirea se face progresiv, prin antrenamente metodice, zilnice, de preferință dimineața.

Pentru cei care au debilități fizice se iau anumite precauțiuni și se urmărește cu atenție reacțiunea organismului.

Băile de aer rece se fac fie în cameră cu geamurile larg deschise, fie afară într-un parc sau într-o gră-

Scanned with OKEN Scanner

dină. În cele câteva minute de cură, pacientul dezbrăcat va face mișcări de gimnastică sau va alerga ușor.

— *Băile de aer încălzit* sunt excelente pentru: nevralgii, dureri, reumatism cronic, obezitate, artrită, nefrită, afecțiuni renale, junghiuri. După baie cu aer cald, transpirația fiind abundentă, bolnavul își va schimba hainele cu altele uscate și curate, având grijă să evite curentul sau șocuri termice.

O atenție deosebită trebuie acordată încăperilor în care lucrăm sau dormim, din punct de vedere al aerisirii lor. Nu trebuie uitat următoarele elemente: de calitatea somnului depind în totalitate activitățile pe care le vom desfășura a doua zi, iar calitatea aerului, inspirat are un cuvânt greu de spus în această privință. Ca atare, camera în care se va dormi trebuie foarte bine aerisită înainte de calcare. Totodată spațiul în care un om își desfășoară munca este destul de important, căci o încăpere în care aerul este viciat pe lângă faptul că treptat îl îmbolnăvește pe individ, practic îl face apatic, îi scade randamentul muncii și îi micșorează forța de creativitate. Oxigenarea permanentă a aerului încăperii, prin aerisire de câte ori este posibil determină un randament normal al omului și păstrarea sănătății lui.

Atenție! Nu contează doar gradul de oxigenare a aerului, ci și gradul de umidificare al lui, care trebuie să se plaseze între limitele de 50–60%, la o temperatură de 18–22°C.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 15

APA CA AGENT TERAPEUTIC

Terra este planeta apelor.

Saint-Exupery spunea în „Pământul oamenilor":

„Nu necesară vieții,
ci însăși viață ești,
tu, cea mai prețioasă bogăție a lumii
ești și cea mai gingașă,
tu, însăși puritatea
din pântecul pământului"

În cabinetul medical al Naturii, apa ocupă un loc de invidiat. Astfel apa este un constituent de bază al organismului uman. Corpul omenesc conține aproximativ 60–70% apă, care se află repartizată în celulele țesuturilor și în spațiile intercelulare. Nevoile zilnice de apă la un adult variază între 2–2,5 l. Fără apă, viața omului nu este posibilă mai mult de câteva zile. Scăderea cantității de apă din organism poartă numele de deshidratare și se manifestă prin senzația de sete. În afara necesităților de apă ale organismului pentru desfășurarea proceselor vitale, apa este folosită de oameni pentru cele mai diverse nevoi: de la cele menajere (pregătirea alimentelor, spălat, curățat etc.) la cele urbanistice (curățirea străzilor, încălzire, stingerea incendiilor, băi publice etc.), și să nu se uite industria și agricultura care, nu pot exista fără a avea la dispoziție cantități uriașe de apă.

Scanned with OKEN Scanner

Oricine știe de la școală că pe Terra există mai multă apă decât uscat. Și totuși din uriașa masă a hidrosferei, doar 5% o reprezintă apa dulce. Restul — apa sărată a mărilor și oceanelor — nu poate fi folosită nici pentru băut sau utilizată casnic, nici în industrie sau în agricultură.

În același timp patru din cele cinci procente amintite mai sus se află blocate, încremenite în ghețuri și zăpezi veșnice la poli, așa că satisfacerea nevoilor omenirii rămâne în acel 1% care reprezintă apa din fluvii, râuri și lacuri.

Este și mai puțin căci și aceste ape se află la impactul de a fi poluate de lipsa de grijă a oamenilor.

În centrele urbane, consumul de apă pe cap de locuitor este de 500—600 l/24 ore și are tendința de a crește odată cu evoluția tehnico-științifică a vieții, la acest sfârșit de secol zbuciumat. Substanța chimică cea mai abundentă de care dispune omenirea este pe cale de a deveni și cea mai prețioasă. „Sevă a vieții", apa are o infinitate de utilizări și de aici i se apreciază uriașul grad de valențe:

— așa cum am arătat ea este indispensabilă vieții.

Principial nu există forme de viață, de la cele mai primitive, până la cele mai evoluate, în afara mediului în care nu există apă.

— este o materie de bază în industria : alimentară, farmaceutică, un auxiliar prețios în diverse industrii (a celulozei și a hârtiei, industria ușoară, industria construcțiilor civile și militare, industria construcțiilor de mașini), mijloc de transport al materialelor în mai multe procese de fabricație, purtător de

Scanned with OKEN Scanner

energie (în hidroenergetică şi termoenergetică), element de răcire (în diverse instalaţii) etc.

– cale de navigaţie. Pornind de la avantajele transportului pe : apă faţă de cel pe uscat. Încă din antichitate s-au construit şi s-au utilizat canale. Astfel, în Egipt, în 1930 î.e.n. a fost realizată o străpungere între Nil şi Marea Roşie, iar Nabucodonosor II, regele Babilonului, între 604–562 î.e.n. a construit mai multe canale care legau Tigru de Eufrat.

În China s-a construit Canalul Mare sau Canalul Imperial, cu o lungime de 1400 km, care unea deltele mai multor fluvii printre care Haunghe şi Yangtsekiang. Această construcţie deţine atât recordul de lungime cât şi de durată al lucrărilor a necesitat peste 2000 de ani şi s-a încheiat în 1644 e.n. În timpurile moderne construcţii monumentale au fost : canalele Suez şi Panama şi este revalorificat Canalul Dunăre–Marea Neagră.

– agricultura şi mai ales agricultura modernă sunt de neconceput fără surse de apă. Viitorul alimentaţiei omenirii este legat de apă, de modul de utilizare şi de economisire a ei. Poluarea şi risipa apei sunt duşmani de moarte pentru om în contextul dezvoltării civilizaţiilor sfârşitului de mileniu.

– apa este un izvor nesecat de sănătate, de întreţinere a vigorii organismului uman. Fără apă, omul nu poate trăi. Dacă accesul fiinţei umane la binefacerile terapeutice ale apei îi este îngrădit sau inconştient omul nu le utilizează, sănătatea umană suferă, iar speranţa de viaţă scade vertiginos.

Scanned with OKEN Scanner

15.1. Igiena apei

Nu se poate vorbi despre apă fără a prezenta câteva elemente despre igiena ei. Apa poate fi cauza unor epidemii de maladii gastrointestinale (febră tifoidă, dezinterie, holeră). Dacă în izvoarele de aprovizionare cu apă pătrund murdării care conțin agenții acestor maladii, atunci pot lua naștere epidemii, denumite hidrice.

Proprietățile apei potabile sunt:

1. să fie complet transparentă, incoloră, inodoră și să fie proaspătă;
2. să nu conțină microbi patogeni și ouă de paraziți intestinali;
3. să nu conțină substanțe toxice;
4. să nu conțină substanțe care, în contact cu alimentele sau cu diverse obiecte casnice să le atace sau să producă în contract cu ele produse toxice.

Proprietățile fizice ale apei potabile sunt: temperatura între 7—12°C, cu limite maxime între 5—15°C.

Apa mai rece de 5°C vatămă mucoasa stomacului, iar cea peste 20°C are gust neplăcut și nu satisface senzația de sete.

Culoarea apei indică gradul de poluare al ei. Astfel, substanțele humidice dau apei culoare gălbui roșcată, iar prezența unor compuși coloidali ai fierului dau apei o nuanță verde, opalescentă sau galben-verzuie.

Prezența în apă a microflorei și microfaunei, în special în perioada de înmulțire, duce la „ape colorate" în verde, roșu sau cenușiu.

Scanned with OKEN Scanner

Mirosul apei indică prezența unor dejecții, poluarea ei cu substanțe organice în putrefacție sau diverse substanțe minerale sau gaze.

Compoziția chimică a apei se poate stabili prin analize specifice și are ca scop să scoată în evidență prezența unor substanțe poluante ale ei cum ar fi:

– amoniacul – produs final al descompunerii substanțelor de natură animală sau vegetală conținând azot. De aceea, prezența amoniacului indică aproape sigur aruncarea în apă a unor dejecții de om sau animale.

– hidrogenul sulfurat este alt produs al putrefacției compușilor de albumină animală sau vegetală. Existența lui indică descompunerea compușilor organici cu conținut de sulf;

– duritatea apei depinde de cantitatea de săruri de calciu și magneziu dizolvate în ea, cât și a acizilor, carbonic, clorhidric, azotic, sulfuric etc.;

– prezența fierului în apă îi dă gustul de mâl, iar apa utilizată pentru spălat va lăsa pete de rugină pe lenjerie;

– în apă mai pot să apară elemente ca: plumb, cupru, arsen, fluor.

Bacteriologia apei indică numărul total de bacterii din apă într-un anumit volum. Determinarea compoziției în bacterii a apei dă informații atât asupra numărului lor total cât și arată cauzele apariției lor. Ca indice de contaminare a apei se determină titrul ei, adică numărul bacteriilor la un litru de apă. La apa potabilă nu trebuie să conțină peste 10 bacili coli la litru.

Scanned with OKEN Scanner

15.2. Apa și hidroterapia

Cura de sănătate utilizând apa ca factor terapeutic este recunoscută astăzi de marele public și indicată de tot ma mulți medici specialiști. Trebuie spus însă că mânuirea procedeelor hidrice cere pregătire și totodată atenție căci, executarea lor fără o cunoaștere sau aplicarea în condiții necorespunzătoare duce la îmbolnăviri grave.

Arta de a vindeca este legată de arta de a excita, lege fiziologică descoperită de Féré care ne învață că excitațiile moderate (adică stimulentele) tonifică, iar excitația puternică deprimă. De aceea, hidroterapia va consta mai ales din aplicații locale, mai curând decât aplicații generale, prea puternice. Durata aplicației va fi cu atât mai scurtă cu cât apa va fi mai rece, mai generală, va întrebuința o mai mare cantitate de apă, se va adresa la un individ mai slăbit, mai friguros, mai nervos. Rezultă deci, aplicații parțiale variate și des repetate; aceasta este linia pe care va merge hidroterapeutul. Aplicațiile cu caracter total vor fi făcute cu menajamente chiar și la indivizi deja deprinși și care știu perfect de bine să reacționeze contra apei reci.

Apa este excelentă în diverse cure. Hidroterapeutic ea acționează prin:

a) factori termici — acțiune fizică legată de diverse temperaturi ale ei;

b) factori mecanici — prin acțiunea mecanică a ei asupra diferitor părți ale organismului uman.

c) factori chimici — singură sau împreună cu alți componenți spală sau dizolvă diverse impurități

Scanned with OKEN Scanner

de pe piele sau din alte porţiuni ale corpului (împreună cu săpunul de exemplu).

d) factori organici — mişcările ei în corp determină procese complexe care, vitalizează şi au un rol benefic pentru organism.

Hidroterapia este un excelent tonifiant pentru sistemul nervos şi poate fi utilizată la vindecarea sau ameliorarea unor boli cum ar fi: bronhopneumonii, ovarite etc.

Băile de apă favorizează nutriţia şi au o acţiune stimulativ generală şi întăritoare pentru organism.

În funcţie de temperatura apei, băile au diverse efecte fiziologice şi sunt aplicate astfel:

1. Băi de abur

Sunt indicate pentru buna funcţionare a creierului şi a inimii prin menţinerea supleţii arterelor ceea ce constituie un bun remediu pentru arterioscleroză, hemiplegie, paralizii. Având acţiune tonică asupra sistemului vascular şi nervos sunt recomandate apaticilor, limfaticilor, în cazurile de hipotiroidism. Aceste băi sunt diuretice şi sunt utile în combaterea bătăturilor. Inhalaţia cu abur poate fi folosită pentru tratarea căilor respiratorii, în cazul bronşitei, în tratarea otitei şi în dureri dentare.

Atenţie! Este interzis a se folosi pentru: diabetici, afecţiuni ale inimii, congestii cerebrale, persoanelor cu stări de nervozitate, varice, la persoane în vârstă, anemie, obezitate acută, congestii pulmonare.

2. Băi fierbinţi (50°C sau peste)

Acestea nu sunt indicate căci au o acţiune coagulantă asupra sângelui în hemoragii, dar sunt

Scanned with OKEN Scanner

excelente în ceea ce privește menținerea elasticității arterelor. Ele sunt recomandate pentru acțiunea lor tonică, asupra sistemului vascular și nervos.

Acțiunea lor este asemănătoare cu aceea a băilor de abur.

3. Băi foarte calde (40—50°C)

Băile de abur, băile fierbinți și băile foarte calde dacă sunt utilizate cu o acțiune mai prelungită provoacă în organism o reacție contra excesului de temperatură prin transpirație.

Aceasta este una din aplicații, aceea de a obliga organismul prin transpirație să se debaraseze de toxine, produse vătămătoare corpului. Băile foarte calde sunt recomandate numai persoanelor perfect sănătoase și au un efect stimulator foarte puternic asupra întregului organism în general și asupra sistemului circulator, central și periferic în special.

4. Băile calde (37°C)

Având temperatura vecină celei a corpului n-au nici o acțiune fiziologică. Inițial ele încălzesc corpul fără să-l provoace la vreo reacție, nici vasculară, nici sudativă.

Astfel întrebuințarea lor este foarte rară.

Dacă de la 37° temperatura se va crește timp de 15 minute și va ajunge la 42°C, acestea pot fi utilizate pentru spălarea corpului și întreținerea sănătății. Băile calde la picioare descongestionează fața, iar băile de șezut făcute de 2—3 ori pe zi sunt bune în tratarea gonoreei și în prostată. Pot fi utile și în

Scanned with OKEN Scanner

reumatism cronic, iar compresele calde pe pântece sunt eficiente contra diareei.

5. Băi cu apă călduţă (30—35°C)

Au un efect sedativ. Sunt utile în tratarea celor care sunt supraexcitaţi. Prelungite au o acţiune antitermică pentru organism.

Dacă se lasă să se răcească şi treptat se fricţionează corpul, i se dă acestuia un stimulent pe care această temperatură nu i-l dă.

6. Băi cu apă potrivită (20—30°C)

Aceste băi au acţiune sedativă. Cu cât temperatura se apropie de 20°C acţiunea lor devine mai tonică. La 25°C acţiunea lor este atât tonică cât şi sedativă. Sunt utilizate mai ales la febre mari, congestii pulmonare etc.

Băile cu apă potrivită previn dezinteria, febra tifoidă şi sunt eficiente în afecţiuni urinare şi la hemoroizi.

7. Băile reci (5—15°C)

Reprezintă un agent tonic prin excelenţă şi în jurul lor gravitează toată hidroterapia. Apa rece este excelentă prin impulsul reacţional pe care-l imprimă organismului bolnav. Este o acţiune stimulentă pe scurtă durată, dar frecvent repetată, organismul, de la prima impresie de frig, îşi contractă vasele cutanate şi împinge sângele către interiorul corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Din clipa în care senzația de frig a trecut se produce reacțiunea corpului care reprezintă de fapt fenomenul cel mai important în cura cu apă rece. Fără reacțiune, nu poate exista vindecare în diverse maladii și este foarte important ca ea să se producă.

Pentru a pune organismul în postura de a reacționa împotriva frigului, trebuie a se îndeplini anumite condiții:

— mai întâi atitudinea mentală a pacientului, francă și decisă, este indispensabilă. Frica de apa rece poate avea efect negativ, căci sugestia este deosebit de importantă în orice tratament medical. Punerea bolnavului într-o stare psihică favorabilă tratamentului este esențială.

— puțină gimnastică și punerea în mișcare a sângelui este favorabilă înainte de a face băi reci.

Reacțiunea se va manifesta prin înroșirea pielii, prin apariția senzației de căldură, ceea ce ne indică intensificarea mișcării sângelui.

Dacă reacțiunea întârzie, ea trebuie provocată prin frecționare, exerciții fizice, prin alergări și mișcare în aer liber.

Efectele provocate de reacțiune sunt:

a) stimularea sistemului nervos și al organismului în general, care ia atunci inițiativa pentru a elimina toxinele, oxidării deșeurilor, a fabricării de antitoxine microbiene etc;

b) derivație spre piele a sângelui ce congestionează organele interne și îndepărtează căldura de prisos;

c) aportul spre periferie a sângelui intern încărcat cu deșeuri care se elimină în parte prin piele, fixarea

Scanned with OKEN Scanner

de oxigen de-a lungul porilor pielii, pe globulele ce se înghesuiesc în vasele dilatate;

d) prin aplicaţiile locale (băi de şezut, spălături reci, comprese abdominale reci, băi la picioare foarte cade urmate de stropirea cu apă rece a gambelor etc) provoacă derivaţii ale sângelui unui organ congestionat;

e) ca rezultat ultim este întărirea organismului, mărirea vitalităţii corpului şi creşterea forţei sale psihice.

Ca durată, băile reci se execută **2—5** minute.

Ele sunt indicate în cazurile de: hipertensiune, congestie cerebrală, insomnii şi hiperexcitabilitate sexuală.

Totodată ele sunt recomandate pentru stimularea memoriei, sunt tonice pentru întreţinerea sânilor la femei, cât şi împotriva constipaţiei şi a hemoroizilor.

Deosebit de important pentru un bolnav este ca după efectuarea băilor reci, el să fie bine învelit cu prosoape sau cearceafuri uscate şi acoperit cu cuverturi sau cu o plapumă. Este indicat ca în casă să fie cald, bine aerisit şi curat.

8. Băi cu apă foarte rece şi cu gheaţă (temperaturi sub 5°C).

Sunt mai rar utilizate în hidroterapie şi trebuie făcută cu atenţie pentru a nu provoca colici, crampe stomacale, diaree, pleurezie, pneumonie.

Cel mai adesea, în urma aplicării acestor băi, se lasă corpul rebegit, amorţit, cu pielea arsă, înăsprită. Mersul cu picioarele goale pe zăpadă preconizat de Kneipp sau aplicaţii locale de comprese cu ghiaţă au un efect terapeutic mai mic decât o compresă

Scanned with OKEN Scanner

locală rece, frecvent reînoită sau mersul cu picioarele goale prin iarba udă la o temperatură mai mare de 5°C.

Compresele cu gheață sunt utilizate în: angina pectorală, apendicită, cefalee, hemoroizi, hemoragii, inflamații cutanate, meningită, peritonită, vărsături și au rolul de analgezic local.

15.3. Moduri de întrebuințare a principalelor aplicații hidrice

Clasificarea diferitelor moduri de întrebuințare a principalelor aplicații hidrice se face în următoarele clase:

a) umeziri și spălături (loțiuni);
b) comprese și înfășurări;
c) stropiri și dușuri;
d) băi parțiale și complete.

a) *Umezirea și loțiunea* sunt gradele cele mai inferioare ale stimulării, dar nu mai puțin utile, căci împreună cu compresele și cu înfășurările ele constituie formele cele mai ușor de aplicat în cazurile de afecțiuni acute, sau de mare slăbiciune.

Între umezire și spălătură (loțiune) nu este decât o diferență de intensitatea aplicării. Prin umezire se trece o cârpă sau un burete udat în apă și stors pe acea parte acorpului, pe când la loțiune se combină presiunea cu umezirea, iar atunci când ea durează 1–2 minute se numește frecție umedă.

Practic se disting: umezirea sau loțiunea totală a corpului, semi-umezirea sau loțiunea și în fine umezirile și loțiunile parțiale. Loțiunea totală, ca

Scanned with OKEN Scanner

tonic general se ia de preferință dimineața, la sculare. Se execută astfel: se ia o cârpă moale care se înmoaie în apă rece, se stoarce dându-i forma unui tampon. Se începe loțiunea membrelor inferioare acționând în mod simetric, adică se udă gamba și piciorul drept, apoi cel stâng, burta, fesele. Se trece la brațe, gât și piept, pe urmă spatele și șoldurile. Semi-spălătura poate fi superioară sau inferioară și se procedează ca mai sus, cu diferența că se oprește la centură, punctul de plecare fiind sau picioarele (la cea inferioară), fie mâinile (la cea superioară). Reacțiunea după spălătură se face în pat la indivizi slabi. Ei se culcă fără a se șterge și se învelesc complet până ce va apare senzația de căldură reacțională. La indivizii care nu au nevoie de pat, vor ajuta reacțiunea cu ajutorul fricționării corpului cu mâna goală. Când corpul va fi complet uscat după fricționare, ei se îmbracă și vor face mișcare. Pe lângă scopul tonificării generale, loțiunile pot încă să fie întrebuințate după o transpirație spontană sau provocată. Loțiunea este indicată nu numai pentru a înviora pielea deprimată de căldură, ci deasemenea pentru a înlătura deșeurile toxice eliminate prin transpirație. Spălăturile și umezirile parțiale sunt întrebuințate nu numai ca mijloace de întărire pentru începători (umezirea picioarelor seara înainte de culcare, loțiunea brațelor etc), dar și ca un calmant local. Într-adevăr dacă se umezește partea dureroasă și se acoperă cu o cârpă uscată (cap, ceafă, piept, burtă, rinichi) evaporarea produsă prin reacțiune va menține locul dureros la temperatura caldă și umedă, ceea ce constituie un calmant fără egal.

Scanned with OKEN Scanner

Sunt deci două condiții pentru ca loțiunile să fie eficiente:

— a nu se șterge umezeala produsă de spălături, lăsând pe piele un strat subțire de lichid pe care un organism oricât de slăbit poate să-l elimine prin evaporare;

— a se feri de contactul cu aerul, prin acoperirea corpului cu prosoape sau cearceafuri uscate.

Recomandări generale pentru loțiuni

Dăm mai jos câteva recomandări generale:

— Chiar dacă se execută o spălătură generală, se va avea grijă să se respecte și să se protejeze capul. Când temperatura corpului nu este egală peste tot, înainte de aplicarea loțiunii, ea se va uniformiza prin fricționare cu o flanelă uscată.

— La apariția de frisoane în timpul spălării, ne vom mărgini la o loțiune parțială, fricționând cu mâna goală locul spălat și acoperindu-l iute cu un prosop sau cearceaf uscat.

— Loțiunea se va realiza într-o cameră uscată și nu prea rece. Ea se execută de preferință dimineața la sculare, fie ca mijloc de reacțiune după exercițiile fizice de dimineață, ca mijloc de regularizare a circulației generale în piele, după o aplicație mai localizată (compresă).

b) *Comprese și înfășurări.* Se execută de preferință în pat și sunt menținute pe piele un timp mai mult sau mai puțin îndelungat. Compresele sunt practicate cu cârpe din pânză neapretată și se aplică în strat simplu, dublu sau multiplu, în funcție de scop. O compresă dublă sau multiplă, bine impreg-

Scanned with OKEN Scanner

nată cu apă și des reînoită, are o acțiune calmantă în stările febrile, pe când compresa dintr-un strat de pânză, bine stoarsă și făcând complet înconjurul corpului pe piele (fașă) este mai curând stimulantă. Compresele ude, oricare ar fi ele, trebuie să fie înconjurate cu un înveliș uscat care, împiedică evaporarea prea rapidă a apei ce o conțin, precum și răcirea pacientului.

Acest înveliș va fi compus dintr-un material uscat în strat dublu ca o cuvertură și va acoperi perfect compresa udă. Compresele se pun cu o oră înainte sau cel puțin 3 ore după mesele principale. Durata compreselor depinde de scopul urmărit; în febră compresa groasă va fi ridicată din momentul ce se va încălzi; dacă ridicând-o se constată că partea unde a fost aplicată s-a răcit, se reacoperă la loc fără a face nimic bolnavului. Dacă din contră, după ce s-a încălzit compresa, pielea se încălzește și ea foarte repede, se va pune o nouă compresă, fie pe aceiași parte a corpului sau mai bine pe un loc diferit, ceea ce va permite pielii ude să profite de căldura umedă ce s-a dezvoltat la suprafața sa.

În același mod se va proceda și cu înfășurările folosite în cazurile febrei; se va observa că ele și-au atins scopul după un timp de 10—30 minute când se va constata că ele s-au încălzit pe când pielea a rămas réce sau mai rece. Se vor ridica dar se va avea grijă ca:

— pielea să se lase udă și se va feri de contactul direct cu aerul, prin acoperire cu o fașă sau cearceaf uscat.

În afară de febră, compresele umede sunt folosite pentru a calma sau a opri anumite mișcări organice

Scanned with OKEN Scanner

prea impetuoase (diaree, tahicardie), în scopul unei stimulări generale sau locale (oprirea unei hemoragii intestinale sa uterine etc), într-un cuvânt pentru a restabili echilibrul fiziologic. Vă recomandăm câteva tipuri de comprese și utilizarea lor :

Marea compresă anterioară formată dintr-un strat dublu de material moale care acoperă de la gât până la șale și se aplică 30—45 minute.

— *Marea compresă abdominală* formată din 2—4 straturi de material moale și se aplică din spatele coastelor până la jumătatea coapselor, acoperind abdomenul 30—60 minute.

— *Mica compresă abdominală* este realizată din 2—4 straturi de prosop umed aplicată pe abdomen. Ea stimulează funcționarea intestinelor și poate prin aceasta să determine să dispară balonarea, diareea și gazele. Aplicată seara, ea acționează ca un calmant al sistemului nervos și provoacă un somn liniștit celor care sunt lipsiți de el. Timpul de aplicare 30—60 minute, sau dacă bolnavul a adormit, până ce acesta se trezește. Această compresă poate fi urmată de două sau trei umeziri pe abdomen în cursul nopții.

— *Marea compresă posterioară sau dorsală*, e formată ca și cea anterioară structural și acoperă de la gât la fese. Timpul ei de aplicare 30—45 minute.

— *Mica compresă lombară* — structural este analoagă celor abdominale și se aplică la nivelul rinichilor. Ea are o acțiune tonică asupra plexurilor nervoase lombare și este utilă în hemoragiile organelor bazinului (rect, vezică), în diaree, într-un cuvânt în cazurile unde o stimulare organică bine condusă

Scanned with OKEN Scanner

poate aduce la funcționare normală a funcțiilor fiziologice.

Fașele și scutecele, reprezintă și ele o mare varietate atât structurală cât și ca forme de utilizare:

— Se cunosc *înfășurări parțiale* pentru: picioare, gambe, brațe, gât, cap. Ele se confecționează din material moale (pânză) umezit, și se înfășoară o singură dată în jurul părții de vindecat, și bine protejate de o pânză uscată înfășurată de mai multe ori, sau se poate utiliza o cuvertură de lână. Durata aplicațiilor nu va trece de 1 oră.

Numai fașa pentru picioare se poate pune seara înainte de culcare și rămâne aplicată până la trezire. Se utilizează micile înfășurări și anume: învelirea stomacului, sau centura udă, a cărei variante cu perinaale constituie ceea ce se cheamă bandajul în T.

Fașa bazinului — înconjoară stomacul, rinichii, fesele, coapsele.

Fașa toracică — Înconjoară tot pieptul de la buric la subțiori.

Durata aplicării ei este variabilă după cum se întrebuințează pentru acțiune febrilă (apendicită, pneumonie) sau când trebuie să acționeze ca stimulent asupra organelor abdominale sau toracice. În primul caz, durata va fi scurtă, dar aplicația sa va fi mai frecventă și alternată cu compresele; în al doilea caz se va putea aplica o oră și mai mult bandajul în T ce este destinat a tonifica organele genitale, el rămânând aplicat până la trezire.

— *Mica fașă sau jumătate fașă* este formată dintr-o stofă moale îndoită în două și care înconjoară corpul de la subțiori la jumătatea șalelor.

Scanned with OKEN Scanner

— *Faşa completă sau marea faşă* este formată dintr-un material moale muiat în apă rece şi bine stors, în care se înfăşoară complet bolnavul, împreună cu braţele, singur capul rămânând afară. Perfect aplicată pe pielea bolnavului, ea se va înfăşura cu o învelitoare cum ar fi un cearceaf uscat şi dublată de o cuvertură de lână. Faşa completă are o acţiune de stimulare generală :

— dacă organismul se bucură de o bună putere de a reacţiona, la prima impresie de răcire neplăcută, va urma una de bună stare şi de încălzire progresivă.

Începând cu acest moment, acţiunea faşei devine calmantă asupra funcţiilor supra-excitate. Urmează apoi o fază de supraîncălzire ce face ca pacientul să transpire energic. Dacă nu s-a urmărit acest ultim efect şi numai acţiunea pur stimulativă şi regulatoare, atunci se va ridica faşa înainte de a începe transpiraţia.

— dacă se urmăreşte şi o acţiune de a se elimina toxine, atunci se va lăsa bolnavul să transpire abundent, după care se va face o spălare totală rece, după care se va acoperi cu o rufă curată şi uscată fără a-l şterge şi se va lăsa putinţa să-şi facă reacţiunea în pat, cel puţin 30 minute.

Atenţie ! Transpiraţia prin faşe nu este cea mai indicată, ea obligând corpul să reacţioneze de două ori la rând într-un interval scurt de timp. Ea va fi utilizată doar pentru indivizi cu constituţie robustă şi nici la ei nu se va abuza de ea.

Scanned with OKEN Scanner

Recomandări generale

Compresele reci se aplică numai după ce temperatura corpului se uniformizează prin frecare uscată a părților reci.

În timpul aplicării, dacă frisoanele persistă se va proceda astfel: se va ridica compresa și se va fricționa pacientul cu mâna goală, iar apoi se va lăsa să se odihnească uscat în pat. După 30 de minute se va reaplica compresa rece. Dacă la jumătate de oră de la aplicarea ei, reacțiunea nu s-a produs, se va ridica fașa, se va fricționa locul, iar după aceea bolnavul se va învelì bine și se va băga în pat. Dacă o fașă completă bine întinsă este rău suportată, ea va fi înlocuită imediat cu o fașă mai puțin strânsă. Într-un cuvânt se va ține cont de reacțiile individului.

Compresele calde.

Acestea se bucură foarte puțin de vreo acțiune stimulantă, dar atenție, organismul nu cere totdeauna să fie stimulat.

Băile calde la picioare, compresele calde de flori aromatice pe rinichi sau pe spate au rolul de a calma sistemul nervos și vor stabili o mai bună circulație în organele care au suferit de răceală (bronhii, rinichi). O compresă caldă pe stomac calmează un peristaltism intestinal exagerat și acompaniat de colici. O compresă aromatică caldă pusă la

Scanned with OKEN Scanner

picicare, va deriva sângele către partea de jos a corpului, permițând o curățire a zonei de materiile toxice acumulate în țesuturile și articulațiile acestuia. În inflamațiile superficiale este indicată a întreține o congelare activă a regiunii, care va permite victoria mai rapidă a corpului asupra infecției.

c. *Stropirile și dușurile.* Acestea constituie al treilea grad de stimulare și trebuiesc manevrate cu prudență. Afuziunea constă în stropirea cu apă rece a corpului sau a unei părți a acestuia. Se poate utiliza un furtun ținut cu degetul, cu apă la 20°C, apa fiind reglată la o presiune slabă. Se va stropi în linie dreaptă și în spirală, insistând în anumite locuri (la părțile inflamate, articulații, partea groasă a mușchilor). Stropirea se poate executa și prin mișcări alternative, l neare la : grupele ganglionare, genunchi, vintre, subțiori. Durata stropirilor nu este fixă, ele se opresc când pielea se înroșește ușor, în mod egal.

Se indică a nu se stropi mai mult de un minut la începători cu pielea palidă și uscată. În cazul când la anumiți indivizi reacțiunea se face rău, se indică a fricționa cu mâna goală zona care urmează a fi stropită. A se avea grijă ca pacientul să nu rămână cu picioarele în apă în timpul stropirii și în acest sens el va fi protejat de un grătar de lemn, sau de o simplă scândură. Înainte de stropire, reacțiunea va fi asigurată prin exerciții fizice (gimnastică, mers

Scanned with OKEN Scanner

rapid etc) care fiind suficient de energice vor pregăti pielea pentru umezire.

Stropirea terminată, pacientul se va fricționa cu mâna goală, mai întâi pentru a elimina excesul de apă rămas pe corp, apoi pentru a-și asigura reacțiunea. În final se va îmbrăca repede fără a se șterge și va continua să facă mișcări fizice în aer curat și respirând profund. Ca forme de stropire semnalăm :

— stropirea gambelor executată în evantai, rotund sau în spirale de-alungul lor, la ambele picioare, precum și în același fel la partea superioară a genunchilor ;

— stropirea brațelor se face ca și la gambe, Se practică și la stropirea bustului și spatelui.

— stropirea generală, va fi totdeauna precedată de o atingere ușoară și rapidă a întregului corp. Jetul în evantai va pleca de la călcâi urcând până la gât și ceafă pentru a coborî apoi de-alungul brațului pentru a se termina la degete.

Aceeași practică se aplică și celeilalte părți.

Atenție ! Nu se vor stropi organele toracice decât în cunoștință de cauză.

Stropirile posterioare se fac începând de la călcâie utilizând un jet rotund. Această stropire se adresează în special la șira spinării pe care o tonifică și indirect prin intermediul acesteia acționează asupra organelor viscerale și genitale pentru a le stimula și regulariza funcțiile.

Scanned with OKEN Scanner

Atenție! Stropirile capului și a altor organe ale aceia stu(ochi, urechi etc) se vor face cu prudență, căci ele duc ușor la congestiuni; se va face de 5—6 ori înconjurul nasului, al feței sau urechilor și se vor șterge apoi, după care se vor acoperi cu un prosop uscat până la uscarea completă.

În general, o simplă fașă de cap sau chiar umezire urmată de o acoperire uscată vor fi suficiente pentru a face să dispară: durerile de cap, nevralgiile etc. De aceea nu se recomandă stropirile și băile de cap.

Stropirile totale anterioare și posterioare ca și infășurările de mare întindere nu vor fi administrate în toate zilele. Ele se aplică în funcție de starea bolnavului, întâi 3 zile în șir și apoi două zile maximum. Toate stropirile menționate se fac cu mică presiune a apei la suprafața pielii pacientului. Numai dușul fulgurant se execută cu presiune mare, apa fiind primită de la 1—2 m distanță. Se utilizează în nevralgii și dureri artritice și are acțiune revulsivă în congestii cerebrale și tulburări nervoase. Dușurile reci se recomandă în stări de nervozitate ușoară, limfaticilor, contra insomniei, anemiei, anoxeriei.

Acționează cu un efect întăritor și dă prospețime. Nu se recomandă și sunt interzise bolnavilor de inimă și copiilor mici. Înainte de dușul rece se va fricționa bine pielea cu mâna sau cu un burete aspru. Nu recomandăm dușurile făcute în ploaie căci, ele nu

Scanned with OKEN Scanner

menajează capul, ceea ce poate fi vătămător chiar și pentru un om sănătos. Apoi ele atacă corpul din toate părțile, îl supraexcită și sunt departe de a duce la o acțiune terapeutică bună. Singur dușul de joasă presiune poate fi utilizat fără teamă.

d. *Băile.* Băile reci, parțiale și mai ales complete reprezintă gradul maxim de stimulare, căci acțiunea răcoritoare este împinsă la extrem, iar corpul este pus în imposibilitatea de a se reîncălzi imediat.

Deci baia rece completă nu este indicată în terapeutică nici chiar în febre tifoide, unde sunt doctori care o întrebuințează sistematic și irațional. Forma cea mai utilizată este baia rece pentru jumătatea inferioară a corpului până la ombilic, timp de câteva secunde, aplicată după ce în prealabil au fost udate pieptul, gâtul și subțiorile. Ea este recomandată în febre moderate, cu acțiune antitermică directă, dar va reacționa și contra infecțiilor, stimulând forțele organice ale corpului și calmând sistemul nervos, supraexcitat.

În febrele mari, chiar și în timpul frisoanelor, nu se recomandă să se facă baie. Băi de la 25—30°C răcite la 15—20°C sunt mai ușor suportate de organismul bolnav și sunt utilizate cu scopuri antitermice, având și efecte stimulente și calmante pentru organism.

Atenție! După o hemoragie, în stările de anemie, de slăbiciune și de răceli extreme, această baie este contraindicată.

Scanned with OKEN Scanner

Baia rece pentru şezut se va executa 3—15 secunde şi are o acţiune tonică asupra organelor bazinului şi în anumite cazuri o acţiune derivată asupra sângelui părţii superioare a corpului. Ea curăţă şi desfundă sistemul vinelor din bazin şi produce în acelaşi timp o circulaţie arterială mai intensă.

Este indicată în : atome intestinale, vezicale, genitale, hemoroizi, boli de rect etc. Ea are aceleaşi indicaţii ca şi baia rece pe jumătate de corp şi nu va fi aplicată niciodată mai mult de o cură la trei zile, timp de trei săptămâni. În cazurile în care baia de şezut este prea excitantă (colice, afecţiuni vezicale, anale) ea va fi înlocuită cu una la 15—25°C şi a cărei durată nu va depăşi 10 minute. Ea va avea o acţiune terapeutică calmantă pentru nevroză, supraexcitaţie, la insomnii rebele, dar va determina o reacţiune mai puţin intensă a organismului ca la baia rece de şezut. Baia de picioare, rece şi mersul în apă rece, nu sunt indicate din cauză că aceste extremităţi au dificultăţi de a reacţiona contra unor temperaturi prea joase. Băile reci sunt contraindicate în bolile congenitale ale abdomenului (cataruri vezicale, uterine etc) în congestiile capului şi la toate persoanele anemice.

O simplă frecţie cu o cârpă umedă sau o umezire seara înainte de culcare, o înfăşurare până la prima trezire vor forma baza de acţiune directă asupra picioarelor. Dacă la aceasta se adaugă ca mijloc de

Scanned with OKEN Scanner

întărire mersul cu picioarele goale timp de 15 minute pe parchet uscat sau umed, sau mersul desculț prin rouă se va trece în revistă toate mijloacele de acțiune a apei și aerului rece asupra extremităților inferioare. În timpul mersului desculț se va veghea ca senzația de căldură să apară în picioare, dacă nu se va sta și se va înlocui mersul prin o frecție uscată sau umedă a picioarelor. Acest mers nu se recomandă friguroșilor, cât și celor care sunt predispuși a recidiva în guturaiuri, diaree și... nici femeile în timpul menstruației.

Baia caldă la picioare (35—45°C), în care în apă se va dizolva sare de bucătărie, se aplică timp de 10 minute și ea are ca efect o descongestionare a părții superioare a corpului.

Baia de șezut caldă (35—40°C) este indicată ca un bun calmant în caz de colici intestinali, uterini sau renali, în bolile genitale la femei (acțiune calmantă). Durata ei 15 minute.

Băile de abur și aer cald

Au un efect unic: să aducă spre piele produsele toxice de regresiune din corp. Când transpirația se stabilește spontan se recomandă a se acoperi pacientul complet până la gât timp de cel puțin un sfert de oră, apoi să-i facem o loțiune totală, să-l îmbrăcăm cu rufe uscate și curate și să-l acoperim până la reacțiunea completă.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel vom obține eficiența în a elimina prin piele toxinele din corp.

Baia de aburi completă

Se aplică la bolnavii robuști și care nu sunt predispuși la congestii cefalice. Acasă se va putea realiza simplu: un rechaud pe care se va pune un vas cu apă fiartă. Pacientul gol se va așeza pe un scaun și se va acoperi cu o cuvertură groasă și astfel se va izola complet de aerul din încăpere, fiind ermetic închis până la gât. Pentru a evita congestia capului, el va avea picioarele muiate într-un lighean umplut cu apă caldă, iar capul acoperit cu o compresă rece. Pacientul va bea din când în când câte o înghițitură de apă rece și va respira aer curat. Baia va dura 20—25 minute, iar după ce se aplică o loțiune rece totală, se va îmbrăca bolnavul cu rufe curate și uscate., și se recomandă repaos la pat. **Atenție!** Baia de abur se va face la cel puțin 2 ore după masă.

CAPITOLUL 16

ACȚIUNEA TERAPEUTICĂ A MĂRII

Cura heliomarină este deținătoare a unor virtuți și disponibilități terapeutice de multă vreme intuite de oameni și divers valorificate de ei. Nu întâmplă-

Scanned with OKEN Scanner

tor Platon, unul din cei mai mari filozofi ai antichităţii, bolnav fiind şi îngrijit de medici-magi, avea să declare sentenţios că „marea spală toate relele omului". Cunoscând acţiunea terapeutică a mării, Hipocrate, cel mai mare medic al antichităţii, recomanda bolnavilor săi să facă băi în apa caldă a mării ca tratament pentru vindecarea a numeroase maladii. Studiile multor generaţii de medici au dus la concluzia că din punct de vedere medical climatul marin are un caracter stimulant, de întărire a organismului. Acestui climat îi sunt proprii elemente calmante ca : presiunea atmosferică uniformă, variaţii mici de temperatură şi umiditate aproape constantă. Ca elemente excitante în climatul marin intervin : radiaţiile ultraviolete foarte puternice, vânturi frecvente caracterizate prin briza mării, un conţinut bogat în clorură de sodiu şi iod.

Alte acţiuni asupra organismului uman sunt : creşterea metabolismului, prin mărirea schimburilor gazoase şi a volumului respirator.

În complexitatea efectelor climatului marin intră şi creşterea apetitului şi tonificarea organismului, cât şi excitarea sistemului hematopoetic şi mărirea diurezei. Printre ipotezele cele mai vehiculate privind originea vieţii pe pământ se găseşte şi aceea că viaţa pe Terra, în formele ei primare a apărut în mediul marin. Ceea ce îl face pe cunoscutul explo-

Scanned with OKEN Scanner

rator și om de știință Yves Cousteau să afirme: „noi oamenii suntem apă de mare organizată".

Un sejur vara pe litoral, cu băi de mare și soare se recomandă atât terapeutic cât și preventiv împotriva unor maladii ca: anemia, rahitismul, catarul, cloroza, bronșitele cronice.

Legat de faptul că apa de mare are în compoziția sa elemente deosebit de prețioase pentru cura cu apă de mare și anume: sodiu, potasiu, litiu, cesiu, calciu, stronțiu, bariu, magneziu, aluminiu, titan, fier, mangan, cobalt, zinc, cupru, argint, arsenic, staniu, brom, iod, fosfor, fluor, clor, siliciu, acid sulfuric, amoniac, materii organice bazice și acide, acizi organici, materii coloidale, substanțe radioactive etc., băile calde cu apă de mare sunt excelente în tratamente de: reumatism, artroze, afecțiuni ginecologice, alergii și chiar în tuberculoză osoasă.

Acțiunea terapeutică a mării are un rol benefic în special pentru copii, în profilaxia a numeroase boli, contribuind la impulsionarea și stimularea creșterii somatice.

Cura heliomarină stimulează schimbările organice, activează nutriția celulară, tonifică, înviorează, mărește numărul de globule roșii și conținutul lor în hemoglobină, facilitează retenția substanțelor minerale în organism.

Terapeutica mării ameliorează sau vindecă diverse boli ca:

— *maladii respiratorii cronice*: rinofaringite, rinosinuzite, bronşite cronice, astmul bronşic etc. Tratamentul se realizează prin inspirarea aerosolilor marini, respectiv a unor microparticule de apă, rezultate din spargerea valurilor şi vehiculate de briza mării.

— *maladii ale sângelui*: anemi, pe calea normalizării eritrocitelor, ca şi pe calea creşterii hemoglobinei, cea care vehiculează oxigenul în corp.

— *în boli ortopedice*: întârzieri în consolidarea fracturilor, atrofiilor musculare, repararea articulaţiilor, reglarea metabolismului calciului şi fosforului;

— *în boli de piele*: pitiriazisul, psoriazisul, şi eczeme uscate, cura în cauză ducând la dispariţia pruritului, la uscarea veziculelor şi la eliminarea placardelor, elemente ce caracterizează aceste boli.

Numai de câteva decenii omenirea s-a convins că dispune de încă o modalitate terapeutică de excepţie reprezentată de utilizarea apei mării, a forţei şi calităţii valurilor marine.

Termenul de talasoterapie vine de la grecescul thalassa — mare şi therapia — tratament şi defineşte tratamentul realizat prin utilizarea băilor de mare şi climat marin. Marea Neagră oferă condiţii optime de talasoterapie de-a lungul celor 245 km de litoral, în timpul lunilor de vară, când apa are o temperatură de 21—24°C, iar mişcările ei continui oferă condiţii excelente nu numai de joacă şi înot,

Scanned with OKEN Scanner

ci și de masaj terapeutic de o mare calitate. Acțiunea apei sărate a mării este amplificată prin masajul făcut de valuri, având un efect tonifiant asupra țesuturilor.

Lupta cu valurile, pe care adulții, dar mai ales copiii o îndrăgesc atâta, are efecte benefice asupra tonusului muscular, general, și a celui nervos. Băile de mare asociate cu băile de soare sunt indicate în scop profilactic tuturor persoanelor sănătoase sau aparent sănătoase, pentru călirea organismului, cât și pentru tratarea unor boli ca : discopatii, diverse nevralgii, asanarea unor focare de infecții la copii (amigdalite de exemplu) în sechelele tromboflebitice, în pareze sau hemipareze sechelare etc. Briza mării poartă în special ioni negativi care au efect sedativ și tonifiant asupra omului.

Cura heliomarină oferă sub forma aerului ionizat, de radiațiile cosmice o stare de bine, de confort, cu efect excitant asupra întregului organism uman.

Băile de mare sunt recomandate atunci când există predispoziții la : tuberculoză osoasă, impotență, frigiditate, limfotism și dispepsii. Din punct de vedere medical contraindicații sunt : în afecțiunile inimii (forme acute sau cronice decompensate), afecțiuni ale rinichilor (forme acute), afecțiuni ale sistemului nervos (forme acute), astm, unele boli de piele, cistite, diabet, epilepsie, isterie, metroragii.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 17

ACȚIUNEA TERAPEUTICĂ A MUNTELUI

Vorbind de medicina muntelui trebuie arătat că principalele calități ale climatului montan sunt : aer proaspăt, curat, bogat în ozon și ioni negativi, cu o concentrație mare de raze ultraviolete. La munte atmosfera este cu mult mai puțin poluată, este liniște, iar ionii pozitivi care au un efect nefast asupra sănătății umane se găsesc într-un număr mai scăzut. Aerul de munte prin calitățile lui are o acțiune tonifiantă asupra întregului organism și în special asupra sistemului nervos. Cercetările au arătat că în numeroase afecțiuni, unele cu caracter cronic, acțiunea terapeutică a muntelui a făcut minuni. Acest lucru l-a determinat pe marele scriitor Thomas Mann, fascinat de frumusețea munților și de miracolul lor terapeutic să scrie : „Atâta vreme cât munții vor rămâne așa cum sunt și — slavă Domnului — nu văd cine și ce i-ar putea clinti din locul lor — și noi vom avea unde să ne căutăm sănătatea și echilibrul psihic".

Muntele reprezintă un cadru ideal pentru mișcare, pentru a elimina tot ceea ce sedentarismul unui an a făcut rău într-un organism care trăiește în limitele unor orașe de beton, cu grad înalt de poluare și în care stresul are efecte ucigătoare. Calmul

Scanned with OKEN Scanner

montan, culoarea albastră a cerului atât de propice pentru a echilibra și firile cele mai nervoase, verdele ierbii și al pădurii care sunt atât de liniștitoare, răcoarea umbrei copacilor și căldura soarelui, totul face ca o cură montană să fie dorită și iubită atât de adulți cât și de copii.

Nu fără o gândire adâncă cele mai importante zone montane au fost împânzite de stațiuni, unde sunt vindecați bolnavi de cele mai diverse maladii.

Curele montane sunt indicate în funcție de altitudine și anume:

a) *la joasă altitudine* sunt tratate următoarele boli:

— tuberculoza pulmonară în faza de remisiune;

— pleureziile umede sau uscate, tot în fază de remisiune;

— boala ulceroasă în faza de acalmie;

— emfizemul pulmonar în faza sa incipientă;

— anemiile ușoare;

— astmul bronșic;

— tusea convulsivă;

— hiper sau hipotiroide.

Convalescența după diverse boli și în special după bolile infecto-contagioase.

Contraindicații legate de cura de joasă altitudine:

— boli reumatice (formă acută), epilepsia, parkinsonul, angina pectorală, hepatitele și nefritele în fază acută, bolile cardiace sau renale decompensate,

Scanned with OKEN Scanner

nevrozele hiperactive, stările febrile şi bolile digestive în fază activă.

b) *Cura montană de altitudine mică* 1200 — 1800 m. proprie unor localităţi ca : Diham, Clăbucet, Parâng, Păltiniş, Lacul Roşu prezintă efecte terapeutice pentru debilitate şi astenie, astm bronşic, nevroze, obezitate, rahitism, convalescenţe în bolile pulmonare, creşterea capacităţii la efort.

Contraindicaţiile curei montane de altitudine mică sunt : boli cardiace avansate, cancer, tuberculoză evolutivă, psihoze, boli reumatice, boli digestive în fază acută, anemii acute, boli febrile.

c) *cura montană de altitudine medie* 1800 — 2400m. cu cabane în munţii Bucegi, Făgăraş, Piatra Craiului este indicată pentru : anemii primare, creşterea capacităţii de efort atât la copii cât şi la adulţi, pregătirea sportivilor de performanţă înainte de competiţii, în obezitate, în scăderea reactivităţii organismului după diverse îmbolnăviri.

La această altitudine, curele montane sunt contraindicate în : orice afecţiune cardiacă, formă de reumatism, afecţiuni neuropsihice, boli endocrine.

Aerul de munte are acţiune favorabilă asupra sistemului nervos. Cura de aer de munte este indicată copiilor anemici, copiilor mici şi sugarilor. Aerul curat de munte, liniştea, mirosul de brad, ozonul, căldura puternică a soarelui, fac din curele la munte o adevărată binefacere. La sfârşit de capitol este

Scanned with OKEN Scanner

interesant a prezenta cititorilor un punct de vedere al unui mare specialist, Rollier care este socotit întemeietorul helioterapiei: „Trimite-ți la mare pe cei care trăiesc la munte și la munte pe cei care trăiesc la mare".

Cele spuse mai sus duc la concluzia că orice om sănătos trebuie să facă anual o cură la mare și una la munte. Cu un organism odihnit și călit, el va putea face față unui an de muncă și diverse tracasări.

CAPITOLUL 18

ACȚIUNEA TERAPEUTICĂ A PĂDURII

Omul în lunga sa existență milenară a trăit în strânsă legătură cu Natura, cu fauna și cu vegetația și implicit cu pădurea, componenta absolut esențială a vieții pe Terra. Pădurea este o componentă fundamentală a cadrului existențial, un organism viu, având nu numai forme metaforice și de conservare a unor spiritualități, ci și funcții deosebit de importante în protecția fizică a mediului înconjurător, funcții multiple de interes social, de protecția solului, a regimului apelor și a precipitațiilor, de ameliorare a factorilor climatici și nu în ultimul rând funcții

Scanned with OKEN Scanner

legate de sănătate cum ar fi : purificarea atmosferei, de asanare a poluanților, de protecție fonică, de recreație și agrement. Pentru om, pădurea reprezintă un principiu în procesul sanogenezei, acela al revigorării condiției umane somatice și psihice ca și acela al longevității chiar. În pădure se află de 2—3 ori mai mulți ioni negativi ca pe litoralul mării și de 5—10 ori mai mulți ca în atmosfera urbană.

Noile orașe, ca și zonele de locuințe care se construiesc astăzi țin cont de amplasamentele împădurite și în noua geometrie, arhitectonic poziționarea locuințelor se face astfel ca în ele să ajungă prin curenții de aer, atmosfera încărcată de ioni negativi din păduri sau din munții împăduriți. Trebuie arătat că pădurea purifică excepțional atmosfera atât prin eliminarea bioxidului de carbon pe care îl reține, cât și ca un filtru pentru praful și impuritățile din aer.

Astfel o pădure de molid reține la o suprafață de 1 ha circa 32 t de praf, aceste cifre raportate la aceeași suprafață fiind pentru păduri de pin și de fag de 56 t, respectiv de 63 t praf.

Majoritatea arborilor din pădure emană substanțe volatile, care exercită efecte pozitive, împotriva unor germeni patogeni. Astfel 1 ha de pădure răspândește în atmosferă 2 kg de fitoncide, care distrug agentul cauzal al dezinteriei.

Scanned with OKEN Scanner

Fitoncidele pe care le emană pinul distrug bacilul Koch, agent producător al tuberculozei, iar fitoncidele produse de molid distrug agentul cauzal al difterici.

O serie de cifre sunt după părerea mea revelatoare: dacă într-un metru cub de aer de pădure nu există decât cca 500 microbi, într-un metru cub de aer din atmosfera unui mare magazin, sau a unei săli de conferințe sunt cca 4 milioane de microbi.

Deci pădurea este un excelent filtru antibacterian.

Studiile au demonstrat că bolile cardio-vasculare sunt influențate pozitiv de pădurile de stejar, în sensul că scad tensiunea arterială, ameliorează somnul și oxigenează sângele. În sens negativ, acționează pădurile de pin și mai ales în timpul verii privind bolile cardio-vasculare.

Pădurea reprezintă o oază de liniște, ea eliminând stările de neliniște și agresiunea sonică citadină, reducând-o cu 10—18 decibeli, ceea ce este deosebit de important pentru stresul uman. Operând asupra poluării sonore, pădurea elimină cauze de iritabilitate și crează condiții pentru concentrare, pentru creșterea creativității.

Terapeutica pădurii are următoarele indicații:

— pentru toți cei care au nevoie de revigorare, de oxigenare a plămânilor și a întregului organism, 1—2 săptămâni în mij'ocul pădurii, fără a gusta din aerul viciat de gazele de eșapament, de toxinele

Scanned with OKEN Scanner

industriale şi de stresul sonor sunt reconfortante pentru organismul uman ;

— pădurea reprezintă un excelent mediu de antrenament şi de optimizare a respiraţiei, de sensibilizare a mucoasei respiratorii, ceea ce va favoriza o absorbire mai eficientă a ionilor negativi, autentica vitamină a aerului ;

— pădurea este un excelent loc pentru mişcare în aer liber şi pentru exerciţii fizice şi sport ;

— având proprietăţi fonoizolante, pădurea oferă condiţii optime de reechilibrare a acelora care prin specificul muncii cunosc din plin rigorile unei adevărate agresiuni sonice ;

— pădurea reprezintă un excelent cadru de recreere la sfârşit de săptămână atât pentru adulţi cât şi pentru copii. Aurul verde al pădurilor reprezintă cadrul cel mai propice pentru agrement, pentru turism şi nu în ultimul rând pentru păstrarea sănătăţii umane. Pentru bucureşteni, cei care trăiesc într-un oraş murdar, poluat, sub un stres permanent recomandăm pădurile din apropierea oraşului la : Snagov, Vlăsia, Căldăruşani, Comana, Pustnicul. În final de capitol, gândind că fiecare om va proteja pădurea ca pe un bun de cel mai mare preţ reamintind că un arbore de coronament mijlociu, dă în 24 de ore oxigenul consumat de trei oameni, şi că 1 ha de pădure într-o zi însorită furnizează 220 kg de oxigen, absorbind în schimb 280 kg. de bioxid de

Scanned with OKEN Scanner

carbon. Dacă oamenii ar fi înțelepți n-ar mai distruge pădurile, demonstrând nu numai o bună conduită civică, dar și o dragoste pentru viața lor și a familiei lor.

CAPITOLUL 19

ACȚIUNILE UNOR CURE DE BĂI DE TIP SPECIAL

În afara curelor de băi de apă și apă de mare există și terapeutica medicală cu o serie de băi speciale pe care le prezentăm în continuare:

1. Băile cu apă sărată

Sunt tonifiante și sunt indicate în: reumatism, dureri artritice. Pot fi făcute acasă în baie: se umple cu apă cada băii la circa 1/3 și se adaugă 3—5 kg. sare. În această apă se poate pune frunze de nuc (care au fost măcinate fin și lăsate la macerat 24 de ore sau frunze proaspete). Băile se fac zilnic și la 2 zile se schimbă apa. Apa sărată se recomandă pentru spălarea rănilor, gargare în cazuri de afte.

2. Băile carbonice

Sunt recomandate în boli de: inimă, tulburări circulatorii, stimularea circulației.

Scanned with OKEN Scanner

Emanaţiile de gaze naturale, în special când ies la suprafaţă prin structuri geologice uscate, sau umede, când în drumul lor întâlnesc şi antrenează şi vapori de apă.

Efectul lor terapeutic se datoreşte acţiunii favorabile pe care o are bioxidul de carbon asupra tegumentelor, mucoaselor şi mai ales circulaţiei sanguine. Cele umede se pot acumula în grote subterane, în care temperatura lor poate ajunge la 70–80°C. Cele uscate, în practică, la ieşirea lor din sol sunt colectate şi utilizate pentru balneoterapie. Mofetele uscate se găsesc la: Buziaş, Borsec, Covasna. Aici au fost amenajate instituţii balneare, care sunt foarte cunoscute pentru rezultatele terapeutice obţinute. Efectul cel mai important terapeutic al mofetelor este vasodilatator cutanat, diminuând efortul cardiac.

3. Băile sulfuroase

Au efecte benefice asupra epidermei şi se recomandă în: afecţiuni cutanate, eczeme, acnee, furunculoză, cât şi în reumatism şi artrită.

4. Băi cu plante medicinale

Cura cu băi de plante medicinale cuprinde o serie de 8–12 băi făcute seara înainte de culcare. Băile de plante se obţin prin măcinarea acestora în stare uscată şi lăsarea lor la macerat 24 de ore.

Scanned with OKEN Scanner

După aceea se filtrează și se introduc în apa caldă a băii. Băile de plante au calități terapeutice în: *afecțiuni reumatismale* (se folosesc: frunze de urzică, frasin, nuc, mesteacăn, muguri de pin, flori de soc, flori de coada șoricelului, busuioc), *contra insomnici și afecțiuni ale sistemului nervos* (flori de tei), *hernii de disc* (la frunzele și florile indicate la afecțiunile reumatismale se mai pot adăuga: flori de levănțică, cimbru, sulfină), *astenii și epuizare nervoasă* (flori de levănțică, soc, sulfină, hamei, tei, iarbă de măghiran, șovârf, busuioc), *pentru climinarea tumefacției locale și restabilirea circulației* (frunze de nuc, urzică, frasin, muguri de pin, coada șoricelului), *afecțiuni ale pielii, iritații, eczeme sau psoriazis* (flori sau frunze de nalbă, iarbă de pelin, isop, pătlagină, mușețel, flori de gălbenele), *supurații sau infecții cutanate* (flori de arnică, gălbenele, cimbru, pelin).

5. Băile de nisip cald

Nisipul de pe plaja mărilor și oceanelor, cât și de pe malul unor râuri, la fel ca și argila au energii subtile cu un efect terapeutic remarcabil în tratarea: rahitismului, reumatism, afecțiuni osoase, dureri articulare, demineralizare etc. Părintele istoriei, Herodot le recomandă cu cinci secole înainte de Hristos pentru a lecui de: astm, congestii pulmonare, gută, unele paralizii, astenie și nevralgii.

Scanned with OKEN Scanner

Băile de nisip se fac astfel: se sapă o groapă în care bolnavul se introduce și apoi se acoperă cu un strat gros de nisip cald. Ca durată ele se fac 15 minute la început, ajungând după 8—10 zile la 60 minute pe zi executate în două sau trei ședințe.

6. Băile de nămol

Se cunoaște de multă vreme efectul curativ al nămolului produs de unele lacuri și bălți cum ar fi: Techirghiol, Amara, Lacul-Sărat, Sovata, Dorna, Movila Miresii etc. Băile de nămol sau compresele cu nămol vindecă: reumatismul, sciatica, lumbago, unele afecțiuni ginecologice. Curele de nămol se pot face atât în stațiuni balneare cât și acasă, dar utilizând nămolul adus de la o sursă bine verificată și cunoscând precis indicațiile medicale.

CAPITOLUL 20

TERAPEUTICA NATURISTĂ CU AJUTORUL ARGILEI

Argila este un mijloc terapeutic miraculos cunoscut și recunoscut din vremuri vechi. Medicul grec Discoride o folosea și îi atribuia în tratamente o eficiență extraordinară.

Scanned with OKEN Scanner

Pliniu cel Bătrân, Galen și Avicena au prezen-
at-o cu toate calitățile în tratamentele prezentate
n scrierile lor.

Ludovic al XIV-lea și întreaga curte a Regelui
Soare o utiliza în tratamente de fisuri anale și hemo-
roizi.

Numeroase popoare și triburi din Asia, Afr ca,
Europa, America au folosit și folosesc efectele tera-
peutice ale argilei. De fapt ce este argila? Ea este
o rocă sedimentară alcătuită dintr-un amestec de
silicați și de fragmente de cuarț, mică și alte ingre-
diente. Ea a fost și este utilizată de numeroase co-
lectivități tribale din Asia, Africa, și America în
tratamentul diverselor inflamații interne, în infecții
și arsuri de piele, în abcese, în diferite stări de rău
ale tubului digestiv și chiar în sifilis.

Acest pământ natural și viu care este argila a
fost utilizat cu mult succes la stăvilirea dezinteriei
care, făcea ravagii printre soldații primului război
mondial aflați în tranșee. Argila este antiseptică și,
ca toate celelalte antiseptice naturale, ea nu pre-
zintă inconvenientele anumitor antiseptice chimice,
sintetice uzuale, care omoară microbii lezând tot-
odată toate celulele care alcătuiesc țesuturile.

Interesant este că acest pământ pe cât de viu
pe atât de misterios, fie că ia contact cu organismul
pe cale bucală, anală, vaginală sau pe cale dermică,
el se îndreaptă exact către locul în care este cantonat

răul, care afectează organismul, prezentând ca atare un surprinzător antidot pentru acel rău. Alexis Carrel vorbea adesea despre „inteligența naturii". Din cele arătate mai sus, se poate spune că argila este înzestrată cu această inteligență și acționează cu o excepțională eficiență. În cele ce urmează vom da câteva din principalele virtuți terapeutice ale argilei:

— are proprietăți de cicatrizare de excepție;

— o remarcabilă putere antitoxică, apărând astfel organismul;

— reîncarcă celulele organismului prin intermediul unor mecanisme necunoscute cu energie vitală revigorându-l;

— are calități de excepție în a echilibra radioactiv organismul uman;

— are o remarcabilă putere de absorbție;

— face dovada unui remarcabil tropism pentru boala în general și pentru boli în special.

Proprietățile bactericide ale argilei sunt folosite la tratarea a numeroase boli infecțioase: enterite, colite, colibaciloză, afecțiuni pulmonare sau parazitare.

Tratată cu argilă, o plagă purulentă se vindecă într-un ritm surprinzător. În tratamente, argila se prezintă pisată, sub formă de pulberi: albe, verzi, roșii, galbene și gri, în funcție de structura lor compozițională.

Scanned with OKEN Scanner

Înainte de a se pisa, argila se curăță bine de praf. În tratamente, argila se folosește atât intern cât și extern.

Apa argiloasă pentru tratament intern se pregătește cu câteva ore înainte de a fi băută. Doza zilnică este de o linguriță cu argilă pisată la un pahar de apă. La copii sub 12 ani, doza este de jumătate de linguriță la aceeași cantitate de apă. Tratamentul eficient este ca 4—5 zile să se bea doar apă cu argilă și este eficace în : dezinterie, anemii, tuberculoză, afecțiuni gastro-intestinae. După o pregătire prealabilă se vor putea administra intern 2—3 linguriță de argilă dizolvate în cantitatea respectivă de apă. Ingestia soluției de argilă se face dimineața pe stomacul gol sau cu jumătate de oră înainte de masa de prânz. Prima cură de argilă este indicat să dureze 3 săptămâni și apoi se va relua zece zile pe lună sau o săptâmână din două. În cursul curelor se va ajunge a se bea 2—3 pahare de apă cu argila pe zi, conform pregătirii prezentate mai sus. În caz de gingivite, stomatite, anghine, guturaiuri se recomandă să sugem mici bucăți de argilă pisată în apă într-un vas de sticlă sau porțelan. Nu este recomandat a se utiliza vase metalice care-i afectează calitățile terapeutice. Pasta de argilă se prepară cu câteva ore înainte de folosire și se aplică rece pe locurile bolnave, calde (abcese, furuncule, răni). Grosimea cataplasmelor este de 2 cm și se mențin pe locul bolnav 2—3 ore.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă este vorba de procese cronice se utilizează cataplasme cade, încălzite cu ajutorul unor băi marine. În funcţie de necesităţi, cataplasmele se aplică de 1–3 ori pe zi. Rolul cataplasmelor nu este doar de a cicatriza o rană, ci şi pentru a revitaliza un organ în profunzime. Se produce aşa cum am arătat şi în alte capitole un proces de stimulare şi o reacţie la stimulare a unor organe ca: stomacul, ficatul, rinichii etc. Concluzionând putem spune că utilizând terapia miraculoasă a argilei se captează, se drenează şi se elimină toate impurităţile ţesuturilor, ale sângelui şi ale limfei, în funcţie de boală şi de organism.

Iată câteva boli în care terapia argilei are eficientă:

– insuficienţă hepatică şi biliară (1–2 cataplasme /zi aplicate pe ficat);

– ulcer (cu 30 minute înainte de masă se bea un pahar de apă cu 1 linguriţă de argilă);

– colicele nefritice, litiazice (tratate cu un pahar de apă cu argilă, băut pe stomacul gol şi prin aplicare de cataplasme pe ariile renale, în cursul după amiezii);

– în caz de artrite, dar în afara crizelor dureroase acute, se vor trata cu 3 cataplasme pe zi, de preferinţă calde;

– la migrene se vor alterna catplasmele reci de argilă aplicate pe frunte şi pe ceafă;

Scanned with OKEN Scanner

— în caz de bronșite, este recomandată alternanța de cataplasme reci aplicate pe piept și pe spate;

— în guturai și sinuzită se indică a se aspira apă argiloasă pe nări.

CAPITOLUL 21

FITOTERAPIA

Definită, fitoterapia reprezintă tămăduirea bolilor prin utilizarea efectelor benefice ale plantelor medicinale.

Ca adepți ai terapiei naturiste considerăm că fitoterapia ocupă un rol deosebit în realizarea acesteia.

Din punct de vedere istoric, tămăduirea bolilor utilizând acțiunea energiilor subtile existente în rădăcinile, frunzele, florile, semințele și fructele plantelor este cea mai veche metodă folosită de om pentru a-și ameliora sau trata unele maladii.

Ba se poate spune că terapeutica naturistă este cunoscută și folosită cu succes nu numai de om ci și de animale și păsări. Cine privește de exemplu o pisică sau un câine bolnav, constată cu surprindere că aceste animale cu predilecție carnivoră se tratează consumând diverse ierburi și adesea după un timp

se fac sănătoase. Fitoterapia a fost cunoscută și aplicată cu succes în : Egiptul antic, de asiro-babilonieni, de chinezi, de indieni, arabi și s-a transmis până în zilele noastre. Atracția irezistibilă a medicinei naturiste a dus la vindecarea unor bolnavi celebri pe calea fitoterapiei. Exemplele sunt numeroase, noi ne vom rezuma la câteva :

— grație tratamentului cu plante, celebrul pictor Utrillo a scăpat de mizeriile unor insomnii rebele;

— contesa Cinchon, soția vice-regelui Perului, se vindeca în 1636 de malarie, utilizând o infuzie preparată din coaja unui arbust utilizat de populațiile din Munții Anzi pentru a combate stările febrile;

— Winston Churchil și-a ameliorat astmul de care suferea și care-l chinuia;

— cancelarul Konrad Adenaur și-a tratat cu succes reumatismul de care era sâcâit;

— au beneficiat de tratamente cu plante nu numai faraonii, regii și împărații lumii antice sau ai evului mediu, ci și unele personalități ale vremurilor noastre cum ar fi de exemplu : amiralul François Darlan, fostul președinte al Franței Eduard Heriot, omul politic Robert Schumann și lista se poate întinde pe multe pagini ale cărții noastre. Plantele ca izvor de sănătate au fost cercetate și recomandate ca medicamente naturale de excepție de marii învățați ai lumii.

Informații inedite privind nivelul cunoștințelor egiptenilor despre plantele medicinale au fost dezvol-

Scanned with OKEN Scanner

tate prin descifrarea unor papirusuri, în special papirusul Ebers, denumit astfel după numele celui care l-a descoperit în templul din Luxor. Publicat în 1875, el s-a dovedit a fi un prim tratat de fitoterapie, scris în jurul anului 1550 î.e.n. Incitantă este și lucrarea lui Crinton, medicul împăratului Traian, despre folosirea plantelor în cosmetică, lucrare dedicată împărătesei Plotina.

Despre imensa bogăție de sănătate ce se ascunde în plante a scris istoricul Herodot, cât și Discoride în celebra sa carte „De Materia Medica". Strămoșii noștri geto-dacii au reușit în urmă cu milenii să cunoască și să utilizeze izvorul de sănătate pe care-l reprezintă plantele medicinale. Poetul latin Vergiliu, referindu-se la tezaurul de plante medicinale reprezentat de litoralul românesc al Mării Negre afirmă în scrierile sale că; „Pontul dă leacuri" și că mulți romani s-au aventurat în necunoscut pentru a culege ierburile tămăduitoare din Pont.

„Spăla-mă-voi cu isop și de toate mă voi curăța!"

Aceste cuvinte sunt atribuite legendarului rege David și demonstrează că încă din antichitate se aplică respectivul mod de utilizare a plantelor medicinale. De altfel, indicații despre modul de a folosi plantele pentru a tămădui, valabile bineînțeles și astăzi, sunt cuprinse în papirusuri, în Vedele indiene, în scrierile marilor medici și naturaliști ai antichității.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel Aulus Cornelius Celsus, un enciclopedist roman, a redactat prin anii 30—35 e.n. o enciclopedie tehnico-ştiinţifică, din care s-a păstrat volumul „Despre medicină", reprezentând un adevărat compendiu al medicinii antice.

În anul 340 e.n., medicul chinez Ge Hong a publicat lucrarea „Manual de prescripţiuni pentru tratamente de urgenţă" în care sunt descrise unele plante pentru tratarea sănătăţii. Utilizarea plantei „quinghao" în tratarea malariei ocupă un loc important.

În sonorităţi de incantaţie magică au fost scrise codexuri farmacopeice ale populaţiilor indigene din America şi conchistadorii au fost uimiţi de cunoştinţele medicale ale acestor populaţii, care puneau mare preţ pe principiile fitoterapiei.

După descoperirea Americii, s-a constatat că populaţia băştinaşă cunoştea proprietăţile terapeutice ale ardeiului, seminţelor de cacao şi frunzelor de coca. În America de Sud, scoarţa de China era întrebuinţată în tratamentul malariei, chinina fiind izolată mult mai târziu, în anul 1820. În Africa, din cele mai vechi timpuri se foloseau seminţele de cola, ca un stimulent în caz de oboseală sau surmenaj, efect datorat cofeinei din aceste seminţe. În anul 1756, farmacistul suedez Scheele a reuşit să extragă din plante unele substanţe chimice cristalizate: acidul malic, acidul citric, acidul benzoic şi acidul oxalic,

Scanned with OKEN Scanner

punând bazele cercetării științifice în domeniul fitochimiei. În timp, rezultatele n-au întârziat să apară : în 1806, Sertürner izolează morfina din Opium, în 1820 farmacistul Pelletier și Caventou extrag chinina din Cartex Chirnae și strictina din Semen Strychni. Tot în 1820, Runge izolează cofeina din Semen Coffeae, iar Büchner în 1836, berberina din Berberis Vulgaris. Și descoperirile se vor ține lanț. O întreagă pleiadă de savanți iluștri vor izola numeroase principii active din plante, care vor fi utilizate cu mare eficiență în terapeutică.

Și în țara noastră, „arta" vindecării și prevenirii unor boli cu ajutorul plantelor are o veche și bogată aplicare.

Continuând tradiția strămoșilor noștri geto-daci, populațiile care au locuit în provinciile românești au folosit cu succes virtuțile terapeutice ale plantelor. Numeroase documente au confirmat aceasta : amintim „Herbarium" prima carte de plante medicinale apărută în 1578 la Cluj, „Pravila" lui Matei Basarab, tipărită la Târgoviște în 1652, „Lexiconul slavo-român" din 1694 și „Hrisovul " domnitorului Grigore Ghica emis în 1725 la înființarea Spitalului Pantelimon din București, în care, printre altele se prevedea rolul farmacistului ca „știutor și cunoscător al botaniceștilor ierburi". Foarte cunoscută este și o farmacopee apărută în București în 1862, care cuprindea 300 de remedii simple, dintre care 217 erau de origine

Scanned with OKEN Scanner

vegetală. Tot legat de tradiţiile noastre fitoterapeutice menţionăm că la 26 mai 1825 s-a înfiinţat la Piatra Neamţ, celebra farmcie a fraţilor Vorel.

Utilizarea terapeuticii naturale ca mijloc de tratament alternativ se bazează ca şi majoritatea acestor tratamente pe captarea lăuntrică prin rezonanţă şi pe focalizarea sau armonizarea unor misterioase energii binefacătoare captate din Cosmos. Plantele în general şi cele medicinale în special, simbolizează energia solară condensată. Trebuie înţeles că plantele tezaurizează o imensă forţă şi cunoscând alchimia utilizării acesteia se poate valorifica rezultând virtuţi tămăduitoare incredibile. Plantele medicinale prin : rădăcini, rizomi, bulbi, tije, ramuri, frunze, flori, seminţe şi fructe, reprezintă pentru fiinţa umană, în esenţă, forţelor benefice ale Cosmosului, ajutorul de neprecupeţit pe care acesta i-l oferă Omului, dacă el învaţă şi-l foloseşte cu înţelepciune şi cu dragoste.

21.1. Forme de utilizare farmaceutică a plantelor

Formele de utilizare a plantelor pentru tămăduirea sănătăţii sunt :

a) intern ;

b) extern.

Pentru uz intern se folosesc : infuzia, decoctul şi maceratul.

Scanned with OKEN Scanner

Soluțiile extractive apoase sunt cele mai uzitate preparate: apa reprezintă solventul pentru principiile active din materia primă vegetală.

Infuzia se obține astfel: se iau 1—2 linguriță din planta bine mărunțită care, se pun într-un vas smălțuit sau de sticlă. Nu se utilizează vase metalice. Se toarnă apoi cca 250 ml de apă clocotită, se acoperă vasul și se lasă la infuzat timp de 15 minute. După aceea se filtrează infuzia cu ajutorul unei strecurătoare sau printr-un tifon.

O extracție mai completă se obține astfel: peste materia vegetală (1 parte) se toarnă 3 părți apă rece, ținând la umectat 5 minute, după care se toarnă deasupra apă clocotită. Infuzia obținută se ține 5 minute pe baia de apă în clocot, iar apoi se lasă acoperită 20—30 minute la infuzat. În final se filtrează.

Infuzia se recomandă a se aplica pentru organele de plante cu pereți celulari subțiri, pentru flori, frunze, partea aeriană a plantei sau chiar unele fructe.

Decoctul sau *fiertura* se obține astfel: 1—2 linguriță din planta mărunțită se introduc în apă rece și se pun la fiert până lichidul dă în clocot, iar apoi 20—30 minute se fierbe la foc domol. Decoctul se filtrează fierbinte și se completează până la volumul inițial de apă, cu apă fiartă și răcită, pusă peste plantele din strecurătoare.

Scanned with OKEN Scanner

Decoctul se recomandă pentru : rădăcini şi coji, respectiv pentru plantele sau organele acestora care au membrane prin care infuzia se face dificil. Mai rar se recomandă pentru : frunze, flori şi fructe şi numai atunci când extracţia prin difuzie a unor substanţe este lentă.

Maceratul la rece se realizează printr-un contact îndelungat al plantelor cu solventul. După o spălare prealabilă, plantele mărunţite se introduc în apă la temperatura camerei (15—25° C) timp de 4—8 ore. După filtrare, maceratul se va păstra în sticle închise, la rece. Macerarea la rece se recomandă pentru plante cu conţinut în mucilagii (rădăcina de nalbă, seminţe de in) şi pentru frunzele de vâsc.

Siropurile se obţin din soluţiile extractive (infuzie decoct, macerat) la care se adaugă o cantitate ridicată de zahăr. Adaosul de zahăr se uzitează pentru a îndepărta gusturile neplăcute (amare, astringente) şi reprezintă un factor de conservare al produsului.

Alte forme farmaceutice de a se utiliza pe cale internă a plantelor sunt :

— *consumul direct* recomandat de exemplu la unele seminţe ;

— *folosirea sucului plantei proaspete* obţinut prin zdrobirea acesteia ;

— *sub formă de pudră*. Produsul bine uscat şi mărunţit sub formă de pudră.

Scanned with OKEN Scanner

Se recomandă în numeroase cazuri: la frunzele de pătlagină, a celor de vâsc etc.

În exterior, tratamentele cu plante se efectuează prin: cataplasme (prişniţe), loţiuni (frecţii), băi de plante.

Cataplasmele (prişniţele) se obţin din planta măcinată, în amestec cu apă caldă, până se formează o pastă care, se pune între două bucăţi de pânză curată şi se aplică pe locul unde se manifestă afecţiunea.

Loţiuni (frecţii) sunt preparate prin extracţii apoase (infuzii, decocturi), alcoolice (tincturi), sau prin diluarea unor uleiuri volatile cu care se va fricţiona acea parte a corpului afectată.

Băile de plante acţionează direct la nivelul tegumentului şi au diverse principii active de acţiune şi anume: antiseptică, antiinflamatorie, cicatrizantă, având şi efect benefic la unele boli de piele. Prin băi de plante mai pot fi tratate: reumatismul, guta, o serie de boli interne.

Băile de plante pot fi: generale sau locale.

De regulă o cură de băi este de cel puţin 5—7 şedinţe a 20—30 minute. Încăperile în care se fac băi de plante trebuie să aibă o temperatură de 20—24°C şi să fie ferite de curenţi de aer rece. Concentraţia băii şi temperatura ei sunt prescrise medical. În general, o baie de plante se aduce la 37°C şi se face seara, înainte de culcare. Pentru a avea efect benefic, la ieşirea din baie, se stă circa 10 minute fără a se şterge corpul,

Scanned with OKEN Scanner

iar apoi se indică repaos la pat de minim o oră. Recomandabil medical este ca să se programeze cura de băi de plante intr-un anotimp al anului mai cald.

Băile de şezut se fac după o spălare şi o igienizare a acestuia. Temperatura băii este de 37°C şi se stă în baie timp de 10—15 minute. Se recomandă 1—2 băi pe zi în tratamentul hemoroizilor şi fistulelor anale.

Inhalaţia reprezintă inspirarea unor vapori de apă cu esenţe (uleiuri volatile) ce se evaporă în timpul fierberii unor plante. Se foloseşte în bronşite, laringite traheite, astm, emfizem etc.

Gargarismele sunt modalităţi de dezinfectare a gurii şi faringelui, prin ţinerea în gură a unor infuzii sau decocturi. Sunt recomandate ca dezinfectante generale în stomatite, aftă, amigdalită, abcese şi dureri dentare.

În continuare vom da câteva sfaturi utile pentru a putea pregăti preparatele din plante medicinale:

a) într-o lingură rasă sunt:

- flori — 3 — 4 g;
- frunze — 2 — 3 g;
- parte aeriană — 4 — 5 g;
- rădăcini, rizomi — 5 — 7 g;
- fructe — 5—6 g;
- scoarţă — 6 — 7 g.

Scanned with OKEN Scanner

b) Într-o linguriță se găsește jumătate din cantitatea cuprinsă într-o lingură rasă.

c) O cană de ceai obișnuită are 200—250 ml.

d) Nu se va utiliza la preparări, în cazul plantelor medicinale cu principii active puternice, vase metalice.

21.2. Tratamente cu plante medicinale

Cunoscând că organismul uman este conceput pe baze absolut științifice, cu bioritmuri specifice ținând cont de alternanța zi-noapte, veghe-somn, cât și de diferențieri absolut individuale și tratamentele cu plante medicinale nu se vor efectua întâmplător, haotic, ci în conformitate cu rigorile medicale, dar și ținând cont de caracteristicile fiecărui om în parte. Cel mai des sunt utilizate ceaiurile, iar pentru ele dăm următoarele recomandări:

— cele pentru afecțiuni hepatice (stimulente ale funcției hepatice, diskinezii, colecistice) — o cană dimineața pe stomacul gol, după care se va sta culcat pe partea dreaptă 20—30 minute, iar a doua cană în două reprize înainte de mesele principale;

— ceaiuri care ajută digestia — după mese la jumătate de oră;

— ceaiuri laxative — seara la culcare;

— ceaiuri pentru combaterea obezității — după mese;

Scanned with OKEN Scanner

– ceaiuri sedative, hepatice, calmante în tulburări; cardiace, asm bronșic – înainte de culcare, iar ziua de preferință dimineața;

– ceaiuri pentru colite, enterite etc – după mese;

– ceaiuri tonice se administrează cu jumătate de oră înainte de mese, producând creșterea secrețiilor digestive;

– ceaiuri pentru tratarea diabetului – înainte de mese.

În cele ce urmează vom da rețete pentru tratamente la domiciliu pe care le poate realiza fiecare dintre dv.

1. *ASM BRONȘIC*

Se folosesc ceaiuri din plante cu acțiuni: antiseptice, expectorante, sedative, calmante, vasodilatatoare;

- MUȘEȚELUL – este calmant pentru asmul bronșic al copiilor și adulților și se folosește o infuzie din 1–2 linguriță la o cană de apă. Se recomandă 1–2 căni pe zi.

– PATLAGINA – infuzie din o lingură de frunze măcinate la o cană de apă. Se beau 2–3 căni pe zi, îndulcite.

Scanned with OKEN Scanner

CIMBRIȘORUL DE CÂMP – Se recomandă o infuzie de 2 linguriţe de plantă la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

UNGURAȘUL – infuzie de 1–2 linguriţe la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

Plantele medicinale care se mai pot utiliza în ceaiuri pentru a trata asmul bronșic sunt: cimbrișorul de cultură, isopul, podbalul, vâscul, valeriana, talpa gâștii, șovârvul, sulfina.

2. *COLICA ȘI CALCULOZA BILIARĂ*

Se recomandă ceaiuri din plante cu acțiune de stimulare a formării bilei și a drenajului biliar cum ar fi: brusturul, menta, turtița mare, arba mare, mătasea de porumb, albăstrelele.

MENTA – se utilizează ca o infuzie de o linguriță frunze la o cană de apă – Se beau 1–2 căni pe zi.

TURTIȚA MARE – infuzie din o lingură de plante la o cană de apă clocotită – Se beau 2–3 căni pe zi.

BRUSTURELE – decoct din 3 linguri la un litru de apă – Se bea tot în cursul zilei.

3. COLICA GASTRICĂ ȘI INTESTINALĂ

Se pot utiliza ceaiuri din plante: anason, chimen, măghiranul (la copii), obligeana, roinița.

Scanned with OKEN Scanner

4. COLITA

Plantele medicinale care pot fi utilizate sunt : sunătoarea, mușețelul, anghinarea, busuiocul, inul, izma, salvia, murul, sulfina, urzica moartă.

MUȘEȚELUL – infuzie din 1–2 linguriţe de flori la o cană de apă. – Se beau 2–3 căni pe zi, neîndulcite.

SUNĂTOAREA – infuzie dintr-o linguriţă de plante la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi, după mese.

5. CONJUNCTIVITE

Se tratează cu băi locale și comprese calmante, dezinfectante, antiinflamatorii. Se utilizează ca plante : albăstrelele, mușețelul, feniculul, sulfina, sunătoarea, turtița mare, pătlagina, nucul și nalba mare.

MUȘEȚELUL – se fac băi calde de ochi cu infuzie de 3 linguri de flori la o cană de apă, la care se adaugă 4 g acid boric.

PĂTLAGINA – băi locale cu infuzie preparată din 2 linguri de plantă la o cană de apă.

6. CONSTIPAȚIA

Este o stare patologică constând în retenţia conţinutului intestinal în colon și rect.

Scanned with OKEN Scanner

Plantele care pot fi utilizate în tratament sunt: anghinarea, cicoarea, lemnul dulce, muștarul alb, pelinul, socul, trei frați pătați. Un ceai foarte indicat este cel din rețeta următoare:

– flori și frunze de nalbă	– 10 g.
– rădăcină de revent	– 10 g.
– coajă de cruşin	– 20 g.
– frunze de cicoare sălbatică	– 20 g.
– rădăcină de pir	– 20 g.
– seminţe de mărar	– 20 g.
– frunze de frasin	– 20 g.
– frunze de grâul potârnichii	– 20 g.
– rădăcină de lemn dulce	– 20 g.
– flori sau rădăcină de săpunăriță	– 20 g.

Acest conglomerat se amestecă bine și din el se iau 2 linguri cu vârf care se pun într-un vas de 500 ml. apă.

Se fierbe 3 minute la foc potrivit, se acoperă și se strecoară. Se bea o cană înainte de culcare.

Dacă constipaţia este rebelă se poate trata cu acest ceai.

7. DEBILITATE (anemie)

Boala produsă de scăderea numărului de globule roșii sau a încărcăturii lor cu hemoglobină. Plante medicinale ce pot fi utilizate în ceaiuri sunt: cimbrișorul, cimbrul de cultură, coada calului, urzica, troscotul, coada racului.

Scanned with OKEN Scanner

8. DIABETUL ZAHARAT

Preparatele din plante vor fi neîndulcite sau îndulcite cu zaharină, iar plantele utilizate sunt: afinul, anghinarea, brusturul, dudul, fasolea, nucul, salvia, urzica.

TECILE DE FASOLE sunt utilizate ca decoct dintr-o lingură de plantă la o cană de apă — Se beau 2—3 căni pe zi.

URZICA — infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă — Se beau 2—3 căni pe zi.

NUCUL — infuzie din 1—2 linguriţe la o cană de apă. — Se beau 2 căni pe zi.

9. DIAREE

Stare patologică ce se caracterizează prin accelerarea tranzitului intestinal, scaune frecvente şi lichide.

Plante medicinale ce pot fi utilizate în tratamente cu ceaiuri sunt: afinul, albăstrelele, cozi de cireşi, (vişine), dudul, izma, muşeţelul, nucul, pătlagina, stejarul, trandafirul, urzica moartă, zmeurul, troscotul, traista ciobanului.

Scanned with OKEN Scanner

10. DISKINEZIE BILIARĂ

Este o perturbare a mecanismului de eliminare a bilei, însoțită de dureri, vărsături și grețuri. Se poate trata cu : anghinare, sunătoare, unguraș, cicoare, volbură, gălbenele, măcește.

SUNĂTOAREA – infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă – Se beau 2-3 căni pe zi.

CICOAREA – infuzie din 2 linguriță la o cană de apă – Se beau 2 căni pe zi.

MĂCEȘELE – infuzie din o lingură de fructe la o cană de apă – Se beau 2 căni pe zi.

11. DIURETICE

Prin diureză se formează și se elimină urină în cantități foarte mari cu scopul curățării sângelui de toxine sau eliminării excesului de lichide din corp.

Plantele medicinale care pot fi utilizate în ceaiuri sunt : albăstrele, anasonul, cireșul (vișinul), izma, măceșul, păpădia, pelinul, pinul, plopul negru, urzica, urzica moartă, trei frați pătați, sulfina, socul, porumbul, săpunarița.

COZILE DE CIREȘE (VIȘINE) – decoct din 3 linguriță de plantă la 500 ml. apă – Se bea toată cantitatea în ziua respectivă.

MĂTASEA DE PORUMB – infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

PIRUL MEDICINAL – infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă – Se beau 3–4 căni pe zi.

12. EMOTIVITATE

Exagerarea stărilor emoționale și scăderea lor se poate trata utilizând ceai de păducel.

13. FURUNCULOZA

Plantele utilizate în tratament sunt: brusturul, cicoarea, inul, păpădia, sapunariţa, socul, nucul, trei frați pătați, volbura.

14. HEPATITA

Este o boală inflamatorie acută a ficatului, de origine toxică sau infecțioasă. Plantele medicinale ce se pot ut liza în tratarea ei sunt: mușeţelul, sunătoarea, păpădia, porumbul, sulfina, mesteacănul, cicoarea, anghinarea, sulfina.

SUNĂTOAREA – infuzie din o linguriță la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

SULFINA – infuzie de o linguriță la o cană de apă – Se beau 2 căni pe zi.

15. HEMOROIZI

Afecțiune frecventă la vârstnici constând în varicozități sau dilatații ale venelor plexului venos perianal.

Se recomandă un tratament cu plante medicinale atât intern cât și extern. Se utilizează : urzica, coada șoricelului, mușețelul, nalba, murul, stejarul, salcia, plopul, pelinul, gălbenelele.

URZICA – infuzie din o lingură de plante la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

MUȘEȚELUL – cataplasme sau băi locale cu infuzie din 3 linguri de flori la cana de apă.

16. HIPERTENSIUNE

Afecțiunea de creștere trecătoare sau permanentă a tensiunii arteriale peste limitele normale. Se tratează cu: sulfină, talpa gâștii, păducel, pătlagină, pir, troscot, vâsc, traista ciobanului, isop.

PĂDUCELUL – infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă – Se bea 1 cană pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

TALPA GÂȘTII – infuzie din 3 linguri de plante la cana de apă – Se iau 3–5 linguri pe zi.

17. HIPERCOLESTEROLEMIE

Se caracterizează prin depunere de colesterol și săruri de calciu pe artere, care se îngustează și își pierd elasticitatea.

Profilaxia prin fitoterapie utilizează : anghinarea, mesteacănul, pătlagina, vâscul, păducelul, traista ciobanului, păpădia.

PĂPĂDIA – infuzie de 2 linguriţe la cana de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

PĂTLAGINA – infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă – Se ia câte o lingură la 2–3 ore.

VÂSCUL – macerat. la rece, 2–3 linguriţe de plante la 500 ml apă rece. Macerarea se face 8 ore. Se bea în două părţi într-o zi.

18. INSOMNIE

Tulburarea de somn caracterizată prin imposibilitatea de a adormi, fie prin trezire după o scurtă și insuficientă perioadă de somn, (1–3 ore de la

Scanned with OKEN Scanner

adormire) se tratează cu următoarele plante medicinale: hamei, măghiran, odolean, salcie, sulfina, teiul, levănțică, iarba mare. Ceaiurile se vor îndulci cu miere și se beau cu 30 minute înainte de culcare.

19. MIGRENA

Cefaleea paroxistică, de obicei hemicraniană (jumătatea capului), însoțită de fotofobie, grețuri, paloare, transpirație se tratează cu ceaiuri de levănțică.

20. METEORISM ABDOMINAL

Reprezintă simptomul unor boli (enterocolite, pancreatite, aerofagie, colicistite) caracterizat prin dilatarea abdomenului datorită acumulării de gaze în stomac și intestin.

Ceaiurile de plante se beau înainte de mesele principale, călduțe și neîndulcite. Sunt recomandate următoarele plante medicinale: busuiocul, salvia, anasonul, chimionul, coada șoricelului, feniculul.

BUSUIOCUL – infuzie din o linguriță de plantă la o cană de apă – Se beau două căni pe zi.

SALVIA – infuzie dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

COADA ȘORICELULUI – infuzie din 2 linguri la jumătate de litru de apă – Se bea totul în cursul zilei.

21. PARAZIȚI INTESTINALI

Eliminarea viermilor intestinali, mai ales la copii, se realizează prin cure de 6–10 zile, cu o pauză de 10 zile, după care cura se mai face o dată.

Dintre vermifugele cu indicații generale citățm: ghintura, cimbrișorul, coada șoricelului, măceșe, pelinul, iarba mare, săpunarița.

PELINUL – pulbere 2–3 g. se amestecă cu miere – Se ia dimineața pe stomacul gol.

MĂCEȘELE – 2 părți făină din pulpa fructului se amestecă cu o parte miere – Se iau 2–3 linguriție pe zi.

GHINTURA – infuzie sau decoct dintr-o linguriță de rădăcină la o cană de apă – Se bea în două reprize în cursul zilei.

Sub formă de tinctură se prepară din 21 g macerate în 100 ml de alcool timp de 7–8 zile – Se iau 10–15 picături în apă de 2 ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

22. PROSTATA

Hipertrofia glandelor periuretrale din segmentul prostatic al uretrei, este o afecțiune frecventă la persoanele în vârstă (se datorește tulburărilor de echilibru hormonal și poate produce strâmtorarea până la închiderea totală a uretrei, împiedicând scurgerea urinei).

Se tratează cu următoarele plante medicinale: urzica moartă, ghimpele (holera).

URZICA MOARTĂ — infuzie cu 0,5 linguriță de floare și 1,5 linguriță din partea aeriană a plantei la cana de apă — Se beau 2 căni pe zi în cure de lungă durată.

GHIMPELE — decoct scurt (10 minute) dintr-o jumătate de linguriță de plantă la cana de apă — Se bea călduț cu 30 minute înainte de mese. Se fac cure de lungă durată. Pentru ca tratamentul să fie eficace sunt contraindicate o serie de alimente iritante: condimentele (iuți, acre, prea sărate), lactate fermentate, fructele acre și în special alcoolul.

23. REUMATISM

Boala produsă de alergia organismului la infecția cu streptococ hemolitic, caracterizat prin inflamarea țesutului conjunctiv din întregul organism, dar în special din articulații, inimă și vase.

Plantele medicinale ce pot fi utilizate: cătina albă, cimbrișor, izmă, levănțică, mesteacăn, mușțar

Scanned with OKEN Scanner

negru, păpădia, plopul negru, porumbul, salvia, socul, troscotul, urzica, urzica moartă.

24. TUSE

Tusea este un simptom al diverselor afecțiuni respiratorii, reprezentând un act reflex produs de o iritație a mucoaselor respiratorii, fie de corpi străini, fie cel mai adesea de produse patologice (sputa, mucus în exces, sânge).

Infuziile sau decocturile se beau calde și îndulcite cu miere. Dintre plantele medicinale se recomandă: ciubotica cucului, ienupărul, isopul, scaiul vânăt, mugurii de pin, pătlagina, teiul, podbalul, nalba macul de câmp, lumânărica.

MACUL DE CÂMP – Infuzie dintr-o linguriță la o cană de apă – Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile.

TEIUL – infuzie din 1–2 linguriţe la o cană de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

PĂTLAGINA – infuzie din o lingură de plantă la o cană de apă – Se bea treptat în cursul unei zile.

Scanned with OKEN Scanner

25. TULBURĂRI DE MENOPAUZĂ

Fitoterapia pentru tulburările de menopauză recomandă : păducelul, talpa gâștii, mătase de porumb, urzică moartă.

MĂTASEA DE PORUMB – Infuzie concentrată din 2 linguri de plantă la cana de apă – Se ia câte o lingură la 3 ore.

URZICA MOARTĂ – Infuzie din jumătate linguriță (floare) respectiv o linguriță la cana de apă – Se beau 1–2 căni pe zi.

26. METRORAGIE

Hemoragie ce se produce fără legătură cu menstruațiile obișnuite și e provocată de: avort, de o sarcină extrauterină, de un polip, cancer, chist etc.

Plantele medicinale recomandate: coada calului, frasinul, gălbenele, porumbul, stejarul, urzica, traista ciobanu lui.

27. ULCER

Este o afecțiune a aparatului digestiv datorată hipersecreției și hiperacidității sucului gastric. Se recomandă plante cu principii active de neutralizarea

Scanned with OKEN Scanner

acidității, antiinflamatoare, calmante, cicatrizante cum ar fi : coada șoricelului, salcâmul, lemnul dulce, mușețelul, coada calului,, sunătoarea, zmeurul, pătlagina, gălbenelele.

ZMEURUL – infuzie dintr-o linguriță de plantă la cana de apă – Se beau 2–3 căni pe zi.

GĂLBENELE – Infuzie din 2 linguriţe la cana de apă – Se beau 2 căni pe zi de preferință pe stomacul gol.

28. TONICE PENTRU ÎNTREȚINEREA ȘI REGENERAREA PĂRULUI

Farmacia verde a naturii oferă pentru tratarea, întărirea și regenerarea părului, rețete care au darul de a întări rădăcina firului de păr, activează circulația sanguină la nivelul pielii capului, favorizând totodată regenerarea părului. În acest sens recomandăm următoarele plante medicinale : mușeţelul, cimbrul de cultură, nucul, brusturele, mesteacănul.

MUȘEȚELUL – se fac băi sau loțiuni prelungite cu infuzie din 3 linguri de flori de mușeţel la o cană de apă.

Rețeta tonifică părul și-i dă reflexe blond-aurii.

CIMBRUL DE CULTURĂ – se utilizează sub formă de băi cu decoct având compoziția de 3 linguri de plantă la o cană de apă.

Scanned with OKEN Scanner

NUCUL – băi cu infuzie de 50 g frunze de nuc la 1 l apă.

Dă părului reflexe frumoase, brune.

URZICA – băi cu infuzie sau decoct din 40–50 g frunze și rădăcini de urzică, la 1 l apă. În afara tonificării părului, combate seboreea și mătreața.

MESTEACĂN – se spală părul cu o infuzie din 3 linguri frunze de mesteacăn la 500 ml. apă. Se face fricționarea puternică a părului.

BRUSTURELE – se fac frecții săptămânale cu decoct din 3 linguri de rădăcină de brusture la 500 ml. apă.

29. ÎNGRIJIREA FEȚEI ȘI A PIELII

Pentru țesuturile deshidratate și congestionate se recomandă comprese cu infuzii de: tei, mușețel, sunătoare, pătlagină.

Se mențin pe față timp de 15–30 minute.

Pentru tenurile grase se recomandă comprese cu infuzii din cimbrișor și salvie, iar pentru tenurile acneice cu infuzie din brusture. Pentru tenuri uscate se poate aplica sub formă de comprese calde uleiuri vegetale de: măsline, sau germeni de porumb.

Pentru combaterea acneelor se pot utiliza infuzii de: trei frați pătați, cicoare, brusture, dud, frasin, gălbenele, hamei, unguraș, osul iepurelui.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL 22

CÂTEVA METODE DE TRATAMENT NECONVENȚIONALE

1. USTUROIUL

Natura a pus la îndemâna noastră două legume încărcate de vitamine: usturoiul și ceapa. În metodele de tratament naturist, USTUROIUL este un adevărat campion al vitalității.

În cele ce urmează îi vom prezenta calitățile:

Este un excepțional vermifug, fortifiant, laxativ, diuretic, antiseptic, bactericid, rezolutiv, expectorant, febrifug, tonic vascular, hipotensor (face să scadă tensiunea arterială), antireumatismal, antiasmatic, afrodisiac. Conține vitaminele B1 și C și o serie de oligoelemente (brom, cobalt, iod, magneziu siliciu, zinc). Este extrem de eficace în caz de tenie.

Pentru a asigura o stare generală bună se face o cură de trei săptămâni pe an, cu usturoi. Se bea în fiecare dimineață, pe stomacul gol, sucul obținut prin mixarea a trei căpățâni de usturoi, fără să se mănânce până la ora prânzului.

Pentru conservarea vitalității se utilizează lichiorul de usturoi.

Scanned with OKEN Scanner

Acesta se prepară astfel: într-o sticlă de 1 litru se pune o treime usturoiul pisat, iar deasupra alcool rafinat. Se ține 15 zile, la macerat, la soare.

După aceea se folosește sub formă de picături. Cura se începe cu 3 picături într-un pahar cu apă caldă, amestecul fiind băut dimineața pe stomacul gol.

Se crește doza zilnic cu câte o picătură, și apoi când s-a ajuns la 25 picături se începe operația inversă: se scade doza cu câte o picătură pe zi până se ajunge iar la doza de 3 picături pe zi.

2. CEAPA

Ca și usturoiul, ceapa este o legumă încărcată cu substanțe albuminoide și vitamine. În metodele de tratament naturist ceapa are o serie de calități de excepție și anume este un excelent fortifiant, antiseptic, bactericid, tonic vascular, vermifug. Ceea ce surprinde este că ea ameliorează stările ușoare ale diferitelor afecțiuni și permite o bună pregătire pentru operații, fiind deosebit de importante proprietățile fitoncide și antiseptice ale cepei. Recomandăm a se utiliza tinctura preparată din 20 g. ceapă uscată sau 80 g. ceapă proaspătă, macerată 10 zile în 100 ml alcool de 70 grade. Se filtrează și se iau 2 linguriță pe zi, în puțină apă îndulcită, una înainte de masa

Scanned with OKEN Scanner

de prânz, a doua înainte de culcare. Curele se fac 10 zile pe lună, iar durata completă a unei cure este de 6 luni.

Știați că o mușcătură de insecte se vindecă mai rapid și scăpați de usturime dacă o frecați cu ceapă crudă? Încercați.

3. RACHIUL DE DROJDIE

Cu rachiul de drojdie, cu țuică sau cu palincă se fac comprese la fel ca și cu alcoolul diluat și sunt recomandate pentru copii și adulți, în răceli și bronhopneumonii.

Se mai utilizează în cazuri de abcese dentare, dureri de dinți și în gargarisme pentru a trata amigdalita și angina difterică.

4. VENTUZELE

Sunt recomandate în stări gripale acute, junghiuri pneumonie, bronșite.

Aplicarea ventuzelor produce un efect de absorbție a toxinelor la suprafața pielii și în general din întregul organism.

Prin urmare, aplicarea ventuzelor este un mijloc terapeutic simplu, care amplifică procesul de purificare a structurilor organismului. În practică ventu-

Scanned with OKEN Scanner

zele se pot aplica pe: spate, piept, subțiori, fese, picioare.

5. PETROLUL DE EXTRACȚIE

Se utilizează în tratamente în interior cât și în exteriorul organismului.

În uz extern se folosește la: spălarea eczemelor și a exteriorului rănilor cu puroi. Este deasemeni utilizat la distrugerea păduchilor pe cap, corp, rufe și haine. În uz intern este folosit ca vermifug și pentru vindecarea tuberculozei pulmonare și chiar și a diabetului. Se recomandă 3 linguriţe pe zi înainte de fiecare masă cu o jumătate de oră.

6. CĂRBUNELE DE LEMN

Se obține din ramuri uscate de tei, arse înăbușit.

Sub formă de praf este administrat în: crampe intestinale, aerofagii, diaree, dureri de stomac. De obicei tratamentul recomandă o linguriță praf de cărbune după masă. Este deosebit de eficient în intoxicații alimentare cu ciuperci. În exterior, praful de cărbune se utilizează la vindecarea unor răni vechi, peste care se va pudra cărbune de lemn.

Scanned with OKEN Scanner

7. ULEIUL DE RICIN

Din semințele de ricin, prin presare la rece, se obține un ulei, care are foarte multe utilizări. În cele ce urmează noi vom prezenta câteva dintre ele:

Prin conținutul ridicat de acid ricinoleic, uleiul de ricin are o mare afinitate față de fibra cherotică a firului de păr, favorizând creșterea lui. Pentru stimularea creșterii părului se recomandă a se fricționa cât mai des pielea capului cu ulei de ricin. Noi indicăm următoarea rețetă: se freacă ca la maioneză 1–2 gălbenușuri de ou cu 40–50 ml. de ulei de ricin, la care se adaugă o lingură de rom și 1–2 linguri zeamă de lămâie.

Cu amestecul obținut se loționează rădăcina părului, se lasă 6–8 ore, după care se spală părul cu șampon și apoi se clătește cu apă și oțet.

O altă loțiune tonică pentru păr, se obține din: 50 ml alcool rafinat, 50 ml oțet de mere, 50 ml ulei de ricin și 50 ml gaz. Cu acest amestec se fricționează rădăcina părului de 3–5 ori pe săptămână; această terapie stimulează circulația sângelui în pielea capului și întărirea firului de păr.

Frumusețea ochilor unei femei este accentuată de lungimea și aspectul genelor. Pentru a face ca genele să crească cât mai lungi și cât mai umbroase, ele vor

fi periate cât mai des cu ulei de ricin. Acest tratament aplicat pe mâini și pe față mai multe zile la rând decolorează pistruii atât de supărători la unele persoane.

8. BLANA DE IEPURE

Sunt numeroși bărbații care suferă de dureri și junghiuri lombosciatice. În vremuri mai vechi, țăranii noștri purtau brâie lecuitoare. Astăzi se utilizează cu eficiență blănurile de animal de preferință cele de iepure.

9. OȚETUL DE VIN

Este util în special în cazurile de febră. Cu un tampon înmuiat în oțet, bolnavii cu febră se vor șterge pe tot corpul. Pentru dureri de abdomen și diaree se pun comprese cu mentă și oțet cald pe abdomen, mai ales la copii. În cazuri de răceli și dureri osoase se fac frecții cu un amestec format din 2 g de camfor în 100 ml de oțet. Același amestec se utilizează împotriva mâncărimilor de piele (urticare).

Scanned with OKEN Scanner

10. MERSUL PE JOS ȘI ALERGAREA

Într-o societate în care poluarea este în creștere, iar viața devine tot mai sedentară, se recomandă ca fiecare om să facă exerciții fizice zilnic sau să-și impună să meargă pe jos un număr de kilometri în pas alert. Pentru tineri sau pentru cei sănătoși, noi recomandăm că în fiecare dimineață, fiecare individ să facă alergări în parc sau în mijlocul naturii. Exercițiile fizice sunt recomandate: anemicilor, obezilor și celor care suferă de gută, constipație și de inimă. Efortul fizic, intensifică oxigenarea sângelui, crește pofta de mâncare și produce o energizare a organismului.

Odată cu creșterea rezistenței fizice se poate recomanda mersul sau alergarea în pantă, cât și urcarea scărilor, dar acestea numai la oameni cu o constituție fizică robustă și cu o sănătate foarte bună.

11. DANSUL

Cercetările medicale au arătat încă de acum cincizeci de ani că dansul este un mjiloc terapeutic excelent pentru persoane care prezentau oboseli psihice, surmenaje accentuate, sau afecțiuni psihice. Chiar pacienții care au migrene și insomnii re-

Scanned with OKEN Scanner

bele se pot vindeca prin cure de dans. Efectul benefic al dansului se explică prin aceea că omul își îmbunătățește starea de spirit, se mișcă, iese din starea de apatie, se revitalizează psihic și fizic. Urmările unui tratament prin dans sunt spectaculoase, pacientu reușind să-și înlăture starea de stres, se relaxează, capătă poftă de viață și încredere în propriile forțe.

Această terapie se recomandă în tratarea următoarelor afecțiuni: dureri de stomac, migrene, insomnii rebele, afecțiuni ale inimii și ale aparatului circulator, stări de anxietate sau stări depresive.

12. TERAPIA PRIN RÂS.

Medicina modernă a studiat efectele benefice ale râsului asupra bolnavilor și a ajuns la concluzia că unele boli cum ar fi: artrite, reumatisme, migrene, stări depresive, nevroze cronice etc. pot fi ameliorate prin râs, care provoacă o destindere liniștitoare pentru mușchi și schimbă starea mentală a individului. Frecventarea persoanelor vesele, urmărirea la televizor și radio a unor spectacole de varietăți, vizionarea de comedii și de spectacole de circ, lectura unor reviste și cărți cu umor, toate la un loc, împreună cu schimbarea atitudinii în fața încercărilor vieții,

Scanned with OKEN Scanner

fără a dramatiza cu exagerare orice fleac, nu numai că ne prelungeşte viaţa, dar ne-o schimbă, ne face să simţin bucuria de a trăi, în condiţiile în care devenim mai sănătoşi şi mai fericiţi.

Râsul, aşa cum arăta profesorul dr. William Fry, cercetător la Universitatea Standford din California este un medicament deosebit de eficace, efectele voioşici asupra pacienţilor fiind extraordinare. Râsul face viaţa omului mai armonioasă, crează un optimism sănătos şi molipsitor, elimină stresul, grijile, angoasele, furiile, disperarea etc. Învăţaţi să râdeţi şi veţi fi nu numai mai fericiţi, ci şi mai sănătoşi.

13. TERAPIA PRIN MUZICĂ

Cercetările privind efectul terapeutic al muzicii s-au făcut încă din cele mai vechi timpuri, căci muzica constituie, una din necesităţile elementare ale spiritului fiecărui om, reprezentând o formă de exprimare a trăirilor interioare şi chiar sufletul însuşi. Armonia sonoră, ritmul, atmosfera, totul stimulează atât partea fizică, dar în special mentalul. Muzica este un terapeut regenerator al sănătăţii fizice şi morale. Urmările unui tratament prin muzică şi dans sunt spectaculoase, pacientul reuşind să-şi re-

Scanned with OKEN Scanner

capete calmul, pofta de viață și încrederea în forțele proprii. În cele ce urmează vom recomanda câteva tipuri de muzică în funcție de tratamentele de urmat :

— Pentru a obține liniștea interioară, acel calm necesar vieții, pentru a putea face față stresului și angoaselor de tot felul : tangouri argentiniene, clasice, preludiile lui Bach, „Anotimpurile" lui Vivaldi, valsuri vieneze clasice, „Concertul imperial" de Beethoven ;

— Pentru un efect tonifiant vă recomandăm : „Aida" de Verdi, „Faust" de Gounod, „Lacul lebedelor" de Ceaikovski ;

— Pentru a trata dureri de stomac, migrene, afecțiuni ale inimii sau ale aparatului circulator, stări depresive, stări de anxietate se recomandă ritmuri de : vals, samba, rock'n roll ;

— Muzica având un caracter reconfortant : „Lacul lebedelor" de Ceaikovski, „Balada" lui C. Porumbescu, „Simfonia pastorală" de Beethoven. „Serenada" de Schubert.

Muzica fiind un limbaj al sufletului este un excelent terapeut pentru mental și pentru corp.

CAPITOLUL 23

MIȘCAREA ȘI REPAOSUL

Filozofic, mișcarea reprezintă modul de existență a materiei atribuit inseparabil ei. Lumea este ma-

Scanned with OKEN Scanner

terie în mişcare: nu există materie fără mişcare, după cum nu există mişcare fără materie. Mişcarea are un caracter absolut, pe când repaosúl este relativ, vremelnic şi condiţionat; el constituie doar un moment al mişcării. Clasificarea formelor mişcării nu este ceva dat o dată pentru totdeauna, ci se schimbă o dată cu progresul ştiinţei. Unitatea şi legătura formelor mişcării materiei se manifestă deosebit de pregnant în capacitatea lor inepuizabilă de transformare reciprocă, oglindită în legea transformării şi conservării energiei. Nu se poate concepe o activitate vitală în organismul uman fără mişcare. La baza vieţii stă mişcarea, lipsa ei ne îndreaptă cu gândul spre neant.

Orice fiinţă vie este formată din molecule în stare de mişcare perpetuă şi ale căror reacţiuni reciproce sunt indispensabile existenţei sale. Plantele, natura verde sunt şi ele sediul unor mişcări organice neîncetate. Infinitul mic, celula care stă la baza naturii vii are şi ea mişcări protoplasmice permanente. Vieţuitoarele mono sau pluricelulare cele mai inferioare sunt animate de mişcarea browniană, sau nu pot să trăiască decât graţie parazitismului lor.

Puterea motoare nu este decât apanajul exclusiv al fiinţelor superioare, pentru că la vieţuitoarele inferioare nu există nici sistem nervos şi nici sistem muscular, deci nu are loc o locomoţie propriu-zisă, ci,

Scanned with OKEN Scanner

doar o participare la mișcarea browniană sau la alte forme de mișcare.

Omul, în afara mișcărilor intime ale protoplasmei sale celulare, a circulației umorale și a organelor sale eliminatoare, posedă ca și toate animalele superioare, un aparat particular, mușchiul, grație căruia la el, viața de relație este posibilă.

Mușchiul este compus din fibre celulare ale căror mișcări protoplasmice s-au polarizat urmând un singur și același ax, reprezentând organul cel mai bun al mișcării și care este în relație intimă cu sistemul nervos; fără existența acestuia din urmă, mușchiul n-ar putea să funcționeze.

A pune în joc sistemul său muscular printr-un exercițiu potrivit, este deci nu numai a stimula organismul la o mulțime de mișcări organice, ci de asemenea și de a stimula întregul sistem nervos. În repaos, când organismul se odihnește, corpul nostru caută să profite de această pauză pentru a-și îndeplini o muncă de o importanță excepțională: să curețe organismul, să-l repare, să-l reconstituie, să-l recupereze. Repaosul de seară luat devreme este unul din cele mai bune calmante: orele de somn înainte de miezul nopții au o valoare eficientă dublă față de cele care urmează. Cercetările medicale au dovedit că a se culca devreme și a se scula dis de dimineață, constituie metoda cea mai bună de a

calma şi a reface pe supraexcitaţi şi nevrozaţi. Câteva date medicale considerăm că trebuiesc cunoscute de cititori: în repaos, inima împinge în vase 3—4 l de sânge pe minut. În eforturi sau în munci grele, acest volum creşte până la 30—35 l. Pulsul în repaos este de 60—80 bătăi pe minut, ajungând la efort susţinut la 140—180 bătăi pe minut. Tensiunea arterială creşte la efort, de la 120—140 mm coloană de mercur la 170—210 mm, iar frecvenţa respiratorie de la un ritm de 15—16 respiraţii pe minut la 40—60 respiraţii pe minut. În timpul activităţii conştiente, deşeurile se îngrămădesc în marea uzină care este organismul uman. Aceste deşeuri produse de combustia internă, cea care asigură viaţa, nu sunt numai materii inerte şi inofensive care, astupă sau blochează diverse organe, ci sunt toxine periculoase, otrăvuri de temut şi dacă nu sunt eliminate cât mai complet, corpul se îmbolnăveşte prin otrăvire. O parte din toxine sunt eliminate în orice moment al zilei şi al nopţii, dar această curăţire nu este suficientă. În fiecare zi trebuie consacrat un anumit timp pentru nevoia de primenire, de curăţire a corpului şi acesta este timpul repaosului şi somnului.

Totodată trebuie să se recupereze pierderile şi cheltuielile de energie. Timpul cel mai favorabil de a reîncărca organismul cu energie îl constituie acela al repaosului, şi în particular al repaosului nocturn care este somnul. În cazul indivizilor deprimaţi pe

Scanned with OKEN Scanner

lângă somnul nocturn, aceștia au nevoie de a-și restaura forțele de mai multe ori pe zi. Lor le este aplicabilă metoda repaosului în serii: se va alterna munca sau exercițiul cu repaosul într-un mod sistematic, metodic.

La omul normal, semnele oboselii apar ca o slăbiciune cu caracter general, fără a avea semnificația unui loc special pe corp, sau a unei dureri specifice. Când stările de oboseală se repetă des, apar semne de fenomene care caracterizează starea de surmenaj. Semnele de surmenaj apar atunci când odihna nu reușește să elimine starea de oboseală și când oamenii pentru combaterea ei folosesc diverse mijloace printre care cel mai des utilizate sunt: alcoolul, cafeaua, tutunul, medicamentele. Pentru acei dintre dv. care doresc să fie sănătoși sau să-și amelioreze starea de sănătate noi recomandăm următorul regim de viață:

— sculatul se va face la ora 6 dimineața. Și după aceea se va trece a se face aplicația cu apă sau baia de scurtă durată cu aer proaspăt. Programul se continuă cu exerciții de gimnastică sau cu plimbări (alergări) în natură. Apoi se va lua micul dejun foarte ușor și se va face un repaos de circa 30 de minute. Pentru cei bolnavi repaosul poate fi de o oră.

— Până la masa de prânz, individul va lucra la serviciul său. Dacă omul este bolnav, noi îi recomandăm să-și găsească o activitate relaxantă și ușoară

Scanned with OKEN Scanner

timp de 2—2,5 ore, după care el va lua dejunul şi se va repauza circa 1—1,5 ore.

Pentru oamenii sănătoşi după ce iau prânzul, noi recomandăm un repaos de circa jumătate de oră.

— Pentru bolnavi, între orele 16—18 se indică mişcare, baie de aer şi lumină, aplicaţii de apă dacă este cazul.

Pentru oamenii sănătoşi o plimbare sau o ieşire la aer curat de circa jumătate de oră sau chiar o oră este recomandabilă şi relaxantă.

— Cina se va lua devreme şi după aceea în special pentru bolnavi se recomandă o plimbare sau o cură de aer curat. Înainte de culcare nu se vor face aplicaţii reci şi energice şi în cazul că sunt necesare tratamente compresele sau aplicaţiile vor avea caracter puţin energic, vor fi uşoare, dulci. Cu privire la somnul de după amiază părerile sunt împărţite; noi recomandăm somnul de după-amiază numai pentru suferinzi şi pentru cazurile în care oamenii au programe care îi obligă să lucreze noaptea sau să se culce târziu.

Hatha Yoga recomandă relaxarea musculară de tip Yoghin.

Ea constă în relaxarea musculară completă, absolută, fără a se deda somnului în acest timp; astfel un sfert de oră de relaxare completă, poate face să dispară oboseala produsă de 6 ore de muncă intensă. Prin relaxare se suspendă cheltuielile de energie şi

Scanned with OKEN Scanner

producerea de toxine, iar în plus se favorizează atât eliminarea toxinelor cât și recuperarea forțelor. Exercițiile de relaxare musculară se pot face în orice moment al zilei, când individul are un moment de răgaz. Iată cum se realizează relaxarea Yoghină: Vă culcați, cu umerii sprijiniți de o pernă, cu capul ușor ridicat și rezemat pe pernă, iar membrele întinse în mod natural. Este preferabil să fiți ușor îmbrăcați sau goi.

În cameră trebuie să fie o temperatură plăcută, fără ca să vă fie frig. Alungați orice preocupare din minte și încercați să vă destindeți toți mușchii, ca și când ei ar fi o masă de carne inertă.

Este un exercițiu de voință pe care-l veți reuși în timp.

Pentru a mări eficiența exercițiului, în poziția culcată, uniți mâinile, degete contra degete ca la rugăciune. Se va forma între palme un gol pe care nu-l veți umple. Cât despre picioare și ele vor fi arcuite așa ca tălpile să se găsească în contact ușor. Forța nervoasă, care prezintă numeroase analogii cu electricitatea, are tendința de a se scurge prin punctele extreme, iar pierderile de influx nervos care se produc în fiecare clipă prin extremitatea degetelor și a tălpilor trebuie să fie fără îndoială considerabile. Punând în contact aceste extremități veți închide circuitul, iar energia ce o veți primi în continuu din afară, chiar numai prin actul respirației, în loc

Scanned with OKEN Scanner

să se risipească, va trece de la dreapta la stânga corpului și invers, cam așa cum circulă curentul alternativ. Bunăstarea fizică și impresia de creștere a energiei, pe care o veți simți după acest exercițiu, vă vor demonstra că relaxarea mușchilor printr-un exercițiu de tip Yoghin este deosebit de eficace, de reconfortantă.

Relaxarea mușchilor prin exerciții de tip yoghin o recomandăm și bolnavilor, care prin voință, educație și antrenament, vor reuși să se revigoreze fizic și prin aceasta forțele organismului fiind mai puternice, vor lupta mai eficace împotriva bolii.

Pentru un bolnav ca și pentru un om sănătos, o relaxare a mușchilor într-un mod absolut va câștiga în eficiență dacă ea se va face în Natură, la aer curat sau în plin soare, după anotimp și ținând cont ca să se creeze condiții absolute de relaxare (dacă este frig individul se va acoperi bine, iar dacă este prea cald el va fi plasat într-un loc mai răcoros). Celebrul dicton al poetului latin Juvenal „Mens sana in corpore sano" — „O minte sănătoasă într-un corp sănătos" reprezintă și astăzi nu numai deviza celor care practică cultura fizică și sportul, ci și un percept de viața pentru bolnavii care doresc cu toată voința să se însănătoșească, ori să-și amelioreze suferințele.

Practicarea exercițiilor fizice este în strânsă legătură cu psihicul uman; un om antrenat fizic fiind capabil de un efort intelectual sporit. În epoca ac-

Scanned with OKEN Scanner

tuală când omul desfășoară munci tot mai statice, când televizorul ne imobilizează în fotoliu ore în șir și când sedentarismul a devenit o boală cronică, lipsa exercițiilor fizice dăunează sănătății umane, determinând creșteri alarmante ale bolilor cardio-vasculare, stărilor nevrotice, obezității, diabetului, apărând ca efect sintetic reducerea capacității de muncă fizică și intelectuală. Toate aceste neplăceri pot fi evitate sau combătute prin practicarea celor mai accesibile exerciții sportive. În ceea ce privește exercițiile fizice, noi trebuie să ținem cont de starea de sănătate a individului și în funcție de ea, să le alegem cu grijă.

Pentru oamenii sănătoși recomandăm ca zilnic să parcurgă pe jos, în pas forțat 10—15 km împărțiți în 3—4 etape sau să urce 20—30 de etaje în 4—5 reprize. Alte exerciții care pot fi efectuate de cei sănătoși sunt: alegări 5—10 km, mers cu bicicleta 20—30 km, gimnastică dimineața 15—20 minute.

La sfârșit de săptămână se pot organiza excursii la munte și la mare, în locuri de agrement, unde se pot practica înotul, canotajul, pescuitul și alte jocuri sportive. În sezonul de iarnă se poate continua activitatea sportivă cu: patinajul, schiul, săniuța și excursiile. Pentru unii bolnavi, sporturile cer adesea o energie prea mare și pe care ei nu sunt capabili să o furnizeze. Din această cauză, ei vor fi reduși la o

Scanned with OKEN Scanner

anumită lâncezeală, care nu le va fi deloc benefică. Experienţele medicale demonstrează că ei pot efectua o serie de exerciţii toracice şi abdominale, prin care ei pot combate şi ameliora o serie de boli care nu se instalează decât pe un teren a cărui vitalitate este diminuată.

Prin exerciţiul muscular toracic se fortifică pieptul, se fixează cantităţi sporite de oxigen în plămâni şi prin aceasta se combate o serie de boli printre care menţionăm: tuberculoza pulmonară, bronşitele cronice, anemia şi numeroase alte afecţiuni legate de o rea constituţie cum ar fi: guta şi toate diatezele acide ale căror produse de regresie vor fi arse printr-un aport mai mare de oxigen.

Prin exerciţii abdominale vor fi fortificate structurile musculare care, mai bine ca toate centurile şi bandajele vor susţine viscerele (măruntaiele abdominale) celor cu ele căzute, va împiedica o prea mare acumulare de grăsime în membrana care susţine intestinele, va închide orificiile herniere.

Exerciţiile abdominale sunt deosebit de importante şi pentru femeile însărcinate căci fortificarea musculară le uşurează suportarea sarcinii, dar mai ales le permite să nască mai uşor, natural, ceea ce le asigură şi un tonus psihic bun în continuare. Se recomandă ca toţi bolnavii care nu se găsesc într-o stare gravă să participe la exerciţii fizice. În acest sens exerciţiile vor fi împărţite în două grupe:

1. o grupă care se adresează în particular sistemului nervos și care constă în tensiune statică a mușchilor, influxul nervos fiind continuat în tot timpul duratei tensiunii. Poziția pacientului poate fi: în picioare, stat culcat pe spate sau stat culcat pe burtă. El va începe să-și întindă toți mușchii în mod gradat, până în momentul când ajung la maximum: să rămână un timp în această poziție, apoi destinderea mușchilor se va face treptat. În timpul tensionării mușchilor, respirația va fi reținută, iar în timpul destinderii lente se va lăsa și aerul să iasă prin expirație încet.

Dacă individul se găsește în poziția în picioare, exercițiul constă în ridicarea pe vârful degetelor de la picioare și prin încercarea degetelor de la mâini de a ocupa o poziție cât mai sus. Cel mai ușor se poate lucra în apropierea unui perete pe care ne fixăm un semn la care încercăm să ajungem.

Acest exercițiu se repetă de un număr de ori și se poate mărgini la diverse grupe de mușchi. Când intervine oboseala se va face destinderea de care am vorbit mai sus.

2. În ceea ce privește exercițiile dinamice propriuzise există o gamă infinită de tipuri cu sau fără aparate speciale. Noi recomandăm exerciții simple, practice pe care toată lumea să le poată efectua, fără a apela la aparate costisitoare.

Semnalăm în continuare câteva exerciţii, fără a avea pretenţia că sunt unice sau că nu mai pot fi alese şi altele de către dv. Recomandăm a se începe cu exersarea muşchilor capului şi ai gâtului prin mişcări de flexiune înainte şi înapoi, de compresie şi de destindere. Mişcările se execută prin aducerea poziţiei capului în articulaţie până la limita de jos şi apoi forţând şi aducându-l în poziţia de sus. Mişcările în doi timpi se vor executa amplu, dar lent. După 8–12 mişcări se va trece la exerciţii de rotire a capului la stânga şi la dreapta.

Torsiunea se va executa în trei timpi şi anume: un timp îl vom găsi în poziţia dreaptă, timpul al doilea în poziţia de mijloc şi timpul al treilea în poziţia stângă.

Pentru a avea efect, exerciţiul se face cu amplitudinea cuvenită. Se recomandă a executa de circa 8–10 ori acest exerciţiu. Un alt exerciţiu constă în rotaţia capului, adică de a realiza cu capul o mişcare care va descrie în aer suprafaţa unui con cu vârful în jos.

Pentru a face aceste mişcări mai eficace, este bine a le contracara cu mâna prin apăsare cu degetele pe cap în sens invers mişcării. În acest fel muşchii capului şi ai gâtului vor fi mult mai solicitaţi şi exerciţiile câştigă în eficienţă. Înainte de a trece la executarea unor exerciţii recomandăm ca fiind obligatorie a se face o încălzire generală a organismului

Scanned with OKEN Scanner

de minimum 5 minute, constând în mișcări simple, cunoscute de dv. și care să vizeze întregul organism.

Locul de desfășurare a programului de gimnastică poate fi o cameră cu fereastra deschisă, un balcon, o terasă sau o curte, când timpul o permite. Ca echipament se va utiliza un maiou și un chilot sau un trening când este frig.

Referitor la exercițiile fizice cele mai importante pentru revigorarea mușchilor corpului ele pornesc din câteva poziții inițiale clasice:

1. mâinile pe șolduri (degetul mare la spate, celelalte în față) și picioarele îndepărtate;
2. mâinile unite pe ceafă, picioarele apropiate;
3. brațele ridicate vertical, picioarele apropiate;
4. brațele lăsate în jos lipite de corp, picioarele îndepărtate;
5. brațele întinse lateral și orizontal, picioarele depărtate;
6. brațele întinse orizontal, înainte, picioare apropiate.

În cele ce urmează vom prezenta câteva exerciții care le recomandăm a se efectua atât de către oamenii sănătoși, dar și de bolnavii care doresc să devină sănătoși.

Pornind din poziția 1 se rotește trunchiul în stânga apoi revine în poziția inițială. Se rotește trunchiul la dreapta și se revine la poziția inițială. Mișcările se fac cu amplitudine și se repetă de 10—15 ori.

Scanned with OKEN Scanner

Pornind de la poziţia 2 se fac rotiri ale trunchiului ca şi în exerciţiul anterior. Mişcările se execută amplu, cu energie şi se utilizează ajutorul mâinilor care asigură creşterea eficienţei mişcării. Se fac 8 – 12 exerciţii.

Pornind de la poziţia 3 se apleacă trunchiul înainte, atingând cu palmele podeaua, în faţa degetelor de la picioare, fără a flexa genunchii. Se revine în poziţia verticală cu mâinile apropiate de corp.

Se execută circa 10 – 15 aplecări contribuind la mărirea mobilităţii coloanei vertebrale, alungirea musculaturii dorsale şi o mai bună irigare cerebrală.

Pornind din poziţia 4 se ridică braţele în cruce, apoi în aer până ce palmele se ating deasupra capului, respirând în acelaşi timp. Se va expira la revenire în poziţia iniţială. Se vor executa 10 – 15 exerciţii. Pornind de la poziţia 4 se vor duce braţele înainte şi se vor ridica până ce palmele se vor atinge deasupra capului, făcându-se să descrie o mişcare circulară cât mai completă posibilă. Se va inspira la începutul fiecărei mişcări şi se va expira când se va ajunge în poziţia iniţială. Se vor executa 8 – 10 exerciţii.

Pornind de la poziţia 5 se va roti trunchiul în jurul axului de 10 – 15 ori, mişcarea căpătând amplitudine cu ajutorul mâinilor. Din poziţia 6 se deschid braţele până ele devin în cruce. În acelaşi timp se va ridica pe vârful picioarelor şi se va inspira pro-

Scanned with OKEN Scanner

fund. Expirația se va realiza la revenire la poziția inițială. Pentru picioare recomandăm următoarele exerciții :

– genoflexiuni făcute la început în serii de 10–15 la număr, în programul de gimnastică de minim 4–5 serii.

Când corpul va fi antrenat se va ajunge la serii de 25–100 genoflexiuni.

– sprijiniți de un scaun cu spatar se va ridica piciorul până la cel mai ridicat nivel posibil ;

Se vor face 10–15 mișcări cu fiecare picior.

– cu picioarele apropiate se vor executa 4–5 serii de 10–15 sărituri ca mingea ;

– în poziție culcat cu fața în sus se vor ridica picioarele încet, până la poziția verticală, fără a mișca și trunchiul.

Gama de exerciții este foarte mare și ele pot fi alese de fiecare, în funcție de starea sănătății, vârsta, sex și de organele pe care se dorește cu precădere a le vitaliza.

Exercițiile fizice se fac de obicei dimineața, în aer liber și servesc pentru preacțiunea înainte de alte exerciții energice.

Fricțiunile cu cârpă uscată sau umedă prepară deasemenea reacțiunea fiziologică. Cea mai bună fricțiune este aceea care se face cu palma goală fie de către pacientul însuși, fie de altă persoană, pentru că fricțiunea unui organ viu pe un corp viu, are o acțiune mult mai benefică decât celelalte fricțiuni.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel un nevropat fricţionat de o mână caldă şi moale se simte uşurat, calmat ca şi când ar fi descărcat de o tensiune electrică. După băi şi stropiri, fricţiunea cu mâna goală oferă o completare serioasă a reacţiunii. De remarcat că masajul care a venit din India, după ce a trecut prin Egipt, Grecia şi Roma, nu este altceva decât această fricţionare completată cu mişcări care ating locuri bine alese, pentru a fi fortificate ce fac din ea o adevărată artă. Fricţionarea nu va f. utilă însă decât dacă ea este făcută uşor, fără bruscheţe şi în mod progresiv. Atenţie ! În toate aceste exerciţii, persoana va fi concentrată asupra scopului de a păstra sănătatea organismului şi de a-i dezvolta rezistenţa fizică, de a-i creşte vitalitatea.

23.1. Somnul

Definit somnul reprezintă starea de repaos a organismului uman, alternând periodic cu starea de veghe şi care se manifestă prin modificări calitative ale funcţiilor vegetative şi motorii, ale proceselor neurocerebrale, ale activităţii psihice şi ale comportamentului exterior. Din punct de vedere psihologic, somnul se manifestă la om prin întreruperea activităţii psihice conştiente şi a comportamentului volun-

Scanned with OKEN Scanner

tar. Somnul are diferite niveluri de adâncime, în fazele de somn mai superficial putând să se desfășoare o anumită activitate psihică inconștientă sub forma viselor, să se producă o anumită influență a unor stimuli exteriori, senzoriali sau verbali (vise provocate) și chiar, cum indică unele cercetări recente, o anumită memorare (hipnopedie).

Din punct de vedere neurologic, somnul reprezintă o iradiere generalizată a inhibiției, care este înăscută și are rolul de a proteja celulele nervoase de o epuizare și de o distrugere funcțională ireversibilă. Din punct de vedere biochimic, somnul se manifestă prin modificări metabolice ale celulelor nervoase, anumite substanțe chimice având o acțiune farmaco-dinamică de provocare a somnului (somnifer).

Din punct de vedere biofizic, somnul se manifestă prin modificări ale activității electrice a creerului, înregistrarea electroencefalografică indicând înlocuirea ritmurilor bioelectrice rapide prin ritmuri mai lente. Am arătat mai sus că repaosul principal este cel nocturn, adică cel în timpul căruia dormim. Cercetările științifice amplificate și de pătrunderea științei Yoga în Europa au dus la o serie de observații extrem de importante:

— Yoghinii dorm puțin și totuși ei nu sunt niciodată obosiți.

Aceasta se datorește și faptului că ei nu se agită niciodată, se mișcă ritmic, iar în timpul zilei își întrerup lucrul pentru scurte perioade de relaxare musculară.

Trebuie arătat aici că AGITAȚIA INUTILĂ, ma .mult decât munca, decât ani', mai mult decât o boală, este un agent parazitar care provoacă organismului uman, uzură și îmbătrânire. Prin agitație se p'erd energii enorme, se produce slăbirea sistemului nervos, se pierde încrederea în forțele proprii și nu rareori contribuim singuri la propriul nostru eșec. A reduce cheltuielile forțelor noastre la strictul necesar, înseamnă a elimina agitația și a căuta eficiența în viață. Una din regulile principale ale Hathei Yoga este de a nu te agita niciodată.

Cercetările au arătat că nu durata somnului este importantă, ci randamentul lui, dacă s-a reușit a se da maximum de beneficiu fiziologic organismului obosit.

Yoghinii nu dorm mult, dar își aleg cu grijă locul repaosului lor. De obicei ei dorm pe sol, de care sunt separați printr-o stofă de culoare deschisă.

Yoghinii își orientează poziția în care vor dormi, cu multă grijă deoarece ei pretind că pământul este parcurs de curenți și radiațiuni care pot, când să favorizeze când, să defavorizeze curenții de forța vitală din corpul omenesc.

Scanned with OKEN Scanner

Cea mai bună poziție pentru somn este cea cu capul la nord și cu picioarele la sud. Studiile medicale făcute pe eșantioane foarte mari au demonstrat că această orientare asigură cel mai bun repaos.

Poziția pe spate trebuie să fie interzisă : idealul ar fi de a se culca la început pe partea dreaptă și de a termina somnul pe partea stângă.

23.2. Insomnia

Definită medical, insomnia reprezintă lipsa de somn sau mai frecvent, reducerea însemnată a duratei și profunzimii somnului, datorită greutății de a adormi și a trezirilor dese. Insomnia este astăzi un adevărat flagel mondial. Ea este provocată de stresul cotidian, de emoții, de boli însoțite de suferințe fizice (durere, prurit), de nevroza astenică, de boli psihice în care predomină o stare de excitație etc. Una din cauzele cele mai dese ale insomniei este cea a agitației mintale care, ne împinge, odată culcați, să retrăim amărăciunile zilei scurse și să trăim în avans frica și grijile care urmează. Yoghinii nu cunosc insomnie, iar unul din principiile lor de viață este acela că ei trăiesc în prezent.

Sfaturi, veți spune că este ușor de dat, dar mai greu este de a le pune în practică. Trăind într-o perioadă grea, în care te paște zilnic concedierea sau fali-

Scanned with OKEN Scanner

mentul, iar sărăcia, șomajul, foametea și nesiguranța au devenit stâlpii de susținere ai societății. În perioada de tranziție este greu, aproape imposibil să nu fi stresat, sau cel puțin speriat.

Și totuși, cu calm, cu răbdare, cu multă voință și încredere se poate face față situației. Este o afacere de igienă mintală pe care puteți și trebuie să o realizați dacă vreți.

În orele de repaos trebuie să alungați sistematic ideile care vă perturbă, care vă fac viața amară și să le înlocuiți cu altele neutre sau chiar optimiste. Dacă ideile malefice revin, veți face un efort de voință pentru a le alunga.

Ceea ce este extrem de important este de a nu vă complace într-o stare de stres și de a vă readuce în mint oteama și grijile cotidiene. Odată culcat, în loc a vă lăsa gândurile să vagabondeze, încercați să faceți o relaxare completă a mușchilor, concentrând atenția asupra pleoapelor sau a părților superioare ale globurilor ochilor.

Treptat veți cădea fără să observați într-un somn reparator.

Yoghinii mai întrebuințează încă un procedeu: ei provoacă la nivelul inferior al gleznelor, în depresiunea ce există în acest loc, o impresie de căldură arzătoare.

Acest fenomen îl puteți produce și dv. cu mare eficiență punând comprese calde sau sticle cu apă

Scanned with OKEN Scanner

caldă la picioare. Adepții medicinii naturiste știu însă un lucru pe care vi-l recomandăm și dv.: utilizarea somniferelor este strict interzisă.

CAPITOLUL 24

ȘTIINȚA RESPIRAȚIEI.

Așa cum am mai arătat, respirația reprezintă totalitatea proceselor legate de schimbul de gaze dintre organismul uman și mediu (absorbirea oxigenului și eliminarea bioxidului de carbon), care asigură oxidarea substanțelor organice și constituie principala sursă de energie pentru organismele vii. O să vi se pară straniu ceea ce vă voi spune: marea majoritate a oamenilor nu știu să respire, ba mai mult vor trebui să învețe să o facă corect. Așa cum am mai spus, sângele nostru are nevoie de a fi intens regenerat de oxigenul din aer. Aproape toți oamenii respiră defectos, dar fiecare respiră rău în felul său și în funcție de particularitățile respirației este bolnav de o anumită boală, sau are o anumită afecțiune. Există în principal două obiceiuri defectuoase de a respira, dezastruoase prin efectele lor:

1. respirația pe gură și
2. respirația inegală prin cele două nări.

A respira pe gură înseamnă a împiedica filtrarea fizică și pranică a aerului, care este sursa indispensabilă a fluxului de energie vitală. Acest flux trebuie să pătrundă în permanență în organism prin cele două nări.

Este imposibil a întâlni o persoană respirând obișnuit pe gură, care să fie sănătoasă și viguroasă. În prezent, respirația pe nas a fost recunoscută de toți igeniștii lumii și nu numai de specialiștii orientali .

După Hatha Yoga, respirația inegală prin cele două nări face să se rupă echilibrul între asimilarea forței vitale pozitive și a celei negative, iar consecințele sunt mai presus de toate, sensibile asupra sistemului nervos.

Datoria oricărui om care se dorește a fi sănătos este de a respira întotdeauna pe nas și numai pe nas. Prima lui grijă, când se trezește este ca respirația să se efectueze pe nas, liber și fără probleme pe cele două nări. Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să verificați dacă aerul trece prin cele două nări, egal, și liber, fără a vă forța sau fără a jena. În cazul când aerul nu trece, sau trece rău prin ambele nări este suficient de a vă ridica din pat cu bustul drept și a vă sforța de 5—6 ori de a respira cu gura închisă, apoi a vă culca din nou pe spate, timp de câteva minute și a se repeta operația.

Scanned with OKEN Scanner

În cazul când numai o nară funcționează rău, vă veți culca pe partea opusă nării înfundate și veți apăsa cu degetul pe nara liberă. Apoi veți forța încet să respirați pe nara înfundată. În câteva minute veți reuși să faceți ca aerul să circule liber pe ambele nări. Nu trebuie omis că e nevoie să aveți grije de foscle nazale, iar exercițiile de respirație să le efectuați fără precipitare, fără nervi și într-o stare de completă destindere, fizică și psihică.

Pentru a respira corect, nu este suficient de a respira pe nas, ci de a respira cu o ușurință egală prin cele două nări. La aceasta se adaugă necesitatea ca respirația să se facă: încet, complet și ritmic. Trebuie spus că o respirație rapidă nu lasă niciodată plămânilor timpul necesar de a se umple cu aer cum trebuie, ba mai mult nici golirea lor de aer viciat nu se face complet.

Grijile și stresul, în viața cotidiană, provoacă inconștient o respirație într-un ritm dublu decât cel normal și de aici și respirația se face nu numai incorect, ci și la jumătate de mișcare. Pentru a corecta aceasta, vă este necesar calmul mintal pe care îl veți folosi pentru o mișcare și regula ritmul respirației; înlăturând precipitarea veți, restabili în același timp calmul psihic compromis.

Este vorba de rolul pe care-l joacă reversibilitatea în Hatha Yoga. Se știe că dacă echilibrul nervos este distrus, este foarte greu a-l restabili printr-un

efort pur de voinţă. În asemenea cazuri, cel mai bun lucru este de a recurge la relaxarea musculară absolută, care conduce la rezultate excelente. Trebuie spus că o precipitare a respiraţiei face ca plămânii să rămână parţial umpluţi cu aer viciat, iar la inspiraţii rău efectuate, împrospătarea cu aer a plămânilor nu este decât de circa 10%.

Practica medicală arată că bărbaţii şi femeile respiră în moduri diferite, fapt care este necunoscut de cei mai mulţi dintre oameni, ba chiar şi de mulţi din profesorii de educaţie fizică. Până la pubertate, băieţii şi fetele respiră la fel: prin retracţia şi extensia pereţilor abdomenului. Acest tip de reapiraţie se numeşte *respiraţie abdominală*. După pubertate modul de respiraţie se schimbă.

— *la femei respiraţia devine toracică*, adică se efectuează prin ridicarea şi coborârea cavităţii toracice, pereţii abdominali rămânând aproape imobili. Predominanţa acestui tip de respiraţie la femei devine notabilă când ele se găsesc sub influenţa emoţiilor şi în particular atunci când polarizarea negativă este mai intensă.

— *pentru bărbaţi respiraţia este de tip abdominal.*

Pentru a se obţine o aeraţie cât mai completă a plămânilor nu trebuie să se facă eforturi asupra inspiraţiei, ci vă recomandăm să daţi toată atenţia expiraţiei.

Scanned with OKEN Scanner

Trebuie deci să vă goliți plămânii de aerul viciat printr-un efort de contractare a lor și niciodată să nu exagerați în a-i forța în momentul inspirării, căci există pericolul de a provoca un emfizem. Din contra efectul pentru a contracta cavitatea pulmonară, pentru a elimina aerul este inofensiv și prin simplul reflex, atunci când plămânii sunt goliți de aer, ei se dilată în momentul inspirației în plinul extensiei lor normale. În rezumat pentru a realiza o respirație corectă trebuie a se accentua efortul în momentul expirației și a lăsa inspirația aerului să se facă natural.

Problema fumatului am mai discutat-o în lucrare și am arătat că el este un viciu care aduce mari prejudicii sănătății, afectând-o în cele mai diverse moduri.

Pentru toată lumea este clar că a nu fuma sau a fuma foarte puțin este nu numai recomandabil, dar poate constitui o regulă de viață pentru cei care doresc să trăiască în deplină concordanță cu Natura, cu regulile ei. La sfârșit de capitol facem câteva recomandări de urmat:

— respirației și controlului ei trebuie să i se dea cea mai mare importanță. În cazul în care se constată că ea se face defectuos, se vor lua imediat măsuri de corectare a ei;

— exercițiile de respirație se pot face zilnic de fiecare din dv., ele constituind cel mai bun mijloc de a

Scanned with OKEN Scanner

acumula energie vitală şi a vă ameliora starea de sănătate fizică şi mentală;

– la exerciţiile de respiraţie toracică se vor ridica pe cât posibil claviculele, în timpul respiraţiei şi se vor lăsa cât mai jos posibil în timpul expiraţiei. Acelaşi lucru pentru coaste.

– la respiraţia abdominală o importanţă vitală o are ridicarea şi coborârea diafragmei.

Culcaţi pe pat, contractaţi în momentul expiraţiei pereţii abdominali aşa ca şi cum aţi voi să-i faceţi să intre în cavitatea toracică. Atunci când aerul este inspirat lăsaţi pântecele să-şi reia forma iniţială.

În cele ce urmează dăm câteva exerciţii de respiraţie care se vor practica ori de câte ori sunteţi obosiţi sau deprimaţi:

Exerciţiul 1

Este un exerciţiu de respiraţie totală sau completă şi corespunde cu ceea ce noi înţelegem prin respiraţie profundă. La inspiraţie se destind muşchii abdomenului, se dilată toracele şi se ridică claviculele şi capul.

Exerciţiul 2

Constă dintr-o respiraţie completă, dar cu o reţenţie mai îndelungată a răsuflării.

Scanned with OKEN Scanner

Se poate face la birou sau atunci când persoana respectivă este cuprinsă de slăbiciune, oboseală sau deprimare.

Exercițiul 3

Se execută în picioare, cu palmele în față, se ridică deasupra capului și se face o inspirație profundă, se reține răsuflarea cât mai mult posibil, apoi se readuc brațele lent la loc și se expiră aerul.

Exercițiul 4

În poziție de drepți se apleacă corpul în față și se expiră aerul. La redresare se efectuează inspirația.

Exercițiul nr. 5

Respirația zisă alternativă sau psihică se realizează astfel: închideți nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă și aspirați aerul prin nara stângă. Apoi astupați și nara stângă cu degetul mare de la mâna stângă și rețineți un timp aerul în plămâni. Eliberați nara dreaptă și expirați aerul afară.

Inspirați apoi prin aceeași nară (dreapta) și după ce ați reținut aerul ca mai sus, lăsați-l să iasă pe nara opusă.

Repetați exercițiul de 5—6 ori dimineața și seara mărind treptat durata respirației.

CAPITOLUL 25

TERAPIA MENTALĂ

Sănătatea este o stare de echilibru a tuturor funcţiilor fiziologice ale organismului omenesc. Între fizic şi psihic există o unitate de necontestat. Nimeni nu ignoră faptul că orice stare defectuoasă a organismului se răsfrânge asupra stării mentale a subiectului; astfel fiecare ştie că aceia care sunt constipaţi şi intoxicaţi din această cauză sunt instabili; artriticii care înmagazinează mai mult decât le este necesar sunt senzitivi, excitabili şi emotivi; sistemul lor nervos fiind strivit de insuficienta eliminare a deşeurilor. Apaticii sunt din contră apatici contemplativi, visători, plecaţi parcă în altă lume. Primilor le vor servi mai ales regimul natural, iar celor din urmă, tonificarea raţională aşa cum am arătat-o în lucrare.

Până acum am arătat cum diverse dereglări fiziologice au acţiuni asupra psihicului uman. La rândul lui, mentalul are o importanţă deosebită şi acţionează cu mare eficienţă şi pondere asupra funcţiilor corpului.

Un exemplu foarte edificator pentru toţi: o armată bine organizată, care are încredere în propriile forţe şi care este sigură de succes, va merge la luptă cu elan şi cu entuziasm şi în mod normal îşi va apro-

Scanned with OKEN Scanner

pia victoria prin siguranță, disciplină și forță. Aceeași armată demoralizată, dezorganizată și indisciplinată nu va constitui decât o turmă de indivizi lași, de oameni debusolați, fără o țintă, care nu va face decât să se retragă, să fugă, să-și părăsească poziția, să arunce armele și să caute să se salveze fiecare individ în parte.

La fel se întâmplă și la oamenii bolnavi care trebuie să lupte cu o anumită maladie; firile care au curaj, încredere în propriile forțe și au mentalitate optimistă, își vor conduce organismul la o victorie rapidă asupra bolii; spiritele slabe, demoralizate, pesimiste, cu un psihic debusolat își vor pune organismul în neputință de a se apăra, de a lupta cu boala, ba chiar armele care Natura le-a pus la îndemâna corpului nu le vor folosi. Este deci de o importanță capitală pentru orice bolnav, la fel de altfel ca și pentru orice om sănătos, să-și creeze o mentalitate optimistă, calmă, energică, de a își stăpâni propriul organism ca să-l poată, în caz de nevoie, domina și-l conduce în mod sigur și rapid la vindecare. — Autorul caută să-l convingă pe cititor că, în fiecare om, înlăuntrul lui, există forțe, care descoperite și folosite. pot să-l facă pe acesta, nu numai puternic fizic și psihic, ci să-i elimine slăbiciunile morale, să-l dezvolte intelectual, să-l îmbunătățească sănătatea. „Noi suntem ceea ce faptele noastre sunt" definește omul, Tudor Vianu.

Trăind într-o lume sălbatică, pusă pe căpătuială şi în care banul este rege, fiinţa umană se descurcă greu şi riscă să fie strivită de tăvălugul social, condus de cei bogaţi.

Pentru a trăi şi rezista într-o lume potrivnică, omul trebuie să-şi dezvolte calităţile fizice şi psihice prin exerciţii bine alese, printr-un antrenament asiduu, printr-o alimentaţie condusă raţional şi prin respiraţie specifică.

Să vedem, în continuare, în mod practic procesele psihice ce vor trebui parcurse pentru a ajunge la o sănătate deplină. Primul lucru pe care trebuie să-l facă un bolnav pentru a se vindeca este acela de a-şi crea un ideal în realizarea propriei sănătăţi. Crearea acestui ideal constă în a se vedea în spirit aşa cum ar voi să fie în realitate; vioiciune fizică şi psihică, sănătate, forţă, rapiditate, isteţime etc. — şi aceasta nu într-un mod vag şi obscur, ci cât mai clar şi cu cele mai multe detalii posibile.

Acest ideal trebuie să fie prezent în spirit cât mai des posibil şi mai ales când spiritul e calm şi corpul în repaus. Pentru bolnav este folositor şi benefic ca timpul pe care-l are la dispoziţie să-l utilizeze pentru destindere despre care s-a vorbit anterior.

Din momentul în care idealul de sănătate este bine ancorat în mentalul nostru, aşa ca să ne pară imposibil să putem concepe un altul, este vorba

Scanned with OKEN Scanner

atunci de a pune în joc întreg ansamblul facultăților psihice, ce vor colabora și coopera la vindecare.

Întărirea dorinței de vindecare duce la acest rezultat întrebuințând o tensiune cerebrală intensă și continuă, având ca obiect unic ameliorarea fizică și sănătatea corporală.

Trebuie să se dorească vindecarea cu ardoare și într-un interval de timp scurt dar rezonabil, nu instantaneu și trebuie perseverat până obiectivul dorinței noastre se va realiza gradat. Cel mai bun mijloc de a intensifica dorința, constă în a-și concentra toată atenția asupra obiectului acestei dorințe.

Se va căuta ca în perioada când există boala, în conștiința bolnavului să nu intre altă idee decât aceea a idealului de a se însănătoși, căci orice consum de energie psihică în alt scop micșorează efectul terapeutic al acțiunii propriului mental.

Concentrarea asupra idealului de a te însănătoși se poate eficientiza prin utilizarea autosugestici, metoda de largă întrebuințare în medicină. A spune de exemplu : doresc cu tărie să mă vindec, vreau să mă vindec, simt că astăzi mă simt mai bine decât ieri, mă simt din ce în ce mai bine... a repeta aceste idei dimineața, de câteva ori pe zi și seara în special înainte de culcare, sugestiile se vor imprima ușor și puternic în mental și nici o ideie conștientă ulterioară nu va putea tulbura asimilarea lor de către centrii nervoși subconștienți până bolnavul nu se va însănătoși.

Scanned with OKEN Scanner

Folosirea metodei lui Ccué implică a se evita cu grijă autosugestiile negative şi anume: nu se va vorbi de mizeriile proprii altora, amplificându-le pentru a provoca mila, sau a poza în victimă interesată, încercând un fel de plăcere bolnăvicioasă de a te lăuda cu boala care-ţi dă atâtea probleme fizice şi psihice, căci rişti ca aceste idei, fără să vrei, să ţi le înrădăcinezi singur în spirit şi să-ţi produci tu însuţi răul.

Deci este recomandabil să nu te gândeşti permanent la boala ta şi nici să-ţi descoperi în fiecare zi noi şi noi simptome. Pentru a te trata este suficient să se dea atenţie cuvenită diverselor manifestări ale bolii doar atât cât este necesar a le remedia şi nimic mai mult. Când aţi început tratamentul introduceţi-vă în spirit ideia, că vindecarea este sigură, că aveţi încredere în puterea de însănătoşire a organismului şi credinţa că în final totul va fi bine. Perseveraţi în această credinţă, chiar dacă din capul locului se văd puţine schimbări. Încrederea, calmul şi perseverenţa vă vor duce la rezultate absolut pozitive.

Depresiunea mentală şi descurajarea trebuiesc eliminate din spirit, chiar şi în situaţia în care vindecarea întârzie. Se va înţelege că natura nu face salturi, dar că ea vindecă încet şi gradat un organism profund slăbit şi intoxicat. Această încetineală a procesului curativ nu va trebui să ne facă a abandona tratamentul, ba chiar din contră ne va obliga să-l

Scanned with OKEN Scanner

urmăm cât mai scrupulos. Dacă în ciuda tuturor așteptărilor survine totuși descurajarea, se va face o schimbare care, va da alt curs vieții bolnavului și anume: se vor modifica de la idei la îmbrăcăminte, mediu și ocupație. Schimbările pot interveni în preocupări, exerciții fizice, sporturi moderate, plimbări, lecturi bune, discuții și întâlniri cu prietenii etc. Introducerea în atmosferă a unor elemente de interes de punere în mișcare a facultăților intelectuale prin muzică, film, lecturi cât și prin discuții scot bolnavul din starea de stres și-i crează poftă de viață.

O muncă utilă, interesantă, executată cu bună dispoziție și râvnă, constituie derivatul cel mai sigur și cea mai bună distracție cât și o petrecere normală a timpului disponibil. Aceste activități nu trebuie să ceară o forță fizică mare ci, să fie o preocupare care scoate bolnavul din acea stare psihică proastă.

Exemplele pot fi foarte diverse: operații simple și ușoare în menaj, în grădinărit, în artizanat, așezarea unor obiecte și colecții etc.

Dacă munca este făcută cu interes și plăcere, ea îndepărtează bolnavul de la ideile pesimiste și de la descurajare și are un efect benefic asupra stării lui. Pesimistul trebuie atacat cu atenție, dar energic căci stările lui de spirit îi sunt extrem de vătămătoare sănătății. Nu este stare mentală mai dăunătoare, mai deprimantă, mai antifiziologică decât pesimis-

mul. Un om pesimist are tendința de a vedea doar partea rea a lucrurilor, el disperă la cel mai mic eșec sau se irită la cea mai mică contrarietate.

Spiritul său este posomorât, închis și necăjit, ideile lui sunt sumbre, el devine melancolic mizantrop. Temându-se neîncetat de orice necaz neprevăzut, el devine timid, îi este frică de orice și nu are nici o forță de a acționa, n-are încredere în forțele proprii, suspectând mereu intențiile și buna credință a celorlalți. Adesea, el poate ajunge la mania persecuției.

Un pesimist nu-și crează decât griji, se torturează singur sufletește, exagerează toate părțile rele ale vieții neputând să se bucure de bucuriile reale ale vieții.

Și mai mult, văzând pe alții veseli, bucuroși, sănătoși, pesimiștii devin invidioși, încep să-i urască pe ceilalți și încearcă să se răzbune pe ei. Astfel își atrag represalii și oprobiul celorlalți și-și fac din viață un adevărat calvar.

Pesimismul duce la egoism, la exacerbarea egocentrismului, la disprețul față de ceilalți, la grija excesivă față de propria personalitate.

În concluzie, pesimismul este o stare de spirit a ființelor bolnave, a dezechilibraților, a degeneraților și deprimaților.

Pentru a orienta gândurile către idealul de sănătate, pentru a concentra facultățile noastre mentale

Scanned with OKEN Scanner

asupra acestui ideal, pentru a îndepărta din conștiință orice idee de descurajare sau de pesimism, este necesar a dezvolta în noi, prin voință, ceea ce se cheamă autocontrol. Acei care posedă o putere de autocontrol, nu vor lăsa să le intre în conștiință decât acele idei care, îi sunt utile, la care țin cu adevărat. Gândurile sunt exprimate clar, precis, iar individul este extrem de atașat de ele, fără ca nici o altă idee să vină și să se amestece fără voia lui.

Gândul nu mai este vagabond, ci se impune unui control permanent, riguros, fiind fixat asupra unui subiect. Concentrarea atenției asupra lui face să se dezvolte efectul terapeutic asupra organismului. Puterea de autocontrol trebuie să fie pusă în joc și să se dezvolte prin voință. Trebuie arătat pentru cititor că voința este baza tuturor manifestărilor noastre sufletești, ea fiind punctul de control asupra căruia pivotează toată determinarea mentală. Fără voință, omul nu este decât un automat lăsat pradă instinctelor și pasiunilor sale ca și animalele, sau la bunul plac al semenilor, prin hipnoză. Această voință trebuie să fie fermă, de nezdruncinat, fără însă a fi inflexibilă, brutală sau arogantă. Pentru ca ea să aibă efecte benefice, ea trebuie să fie hotărâtă, dar și blândă, binevoitoare, calmă și ponderată. Plastic se poate spune că voința nu trebuie să aibă rigiditatea unei bare de oțel, ci elasticitatea unui arc, care atunci când este întins, să fie silit a se

Scanned with OKEN Scanner

desfășura lent, dar sigur, producând un travaliu gradat.

Voința trebuie să aibă un caracter reflexiv și rațional, căci altfel ea degenerează ușor într-o încăpățânare irațională.

Voința trebuie să ne conducă gândurile și să le mențină permanent către scopul ales, în cazul nostru idealul de sănătate. Ea va concentra toate facultățile mentale asupra acestei idei unice, că vindecarea trebuie să se producă, că ea este inevitabilă.

Într-un cuvânt voința este aceea care ajută la intensificarea dorinței în realizarea unui obiectiv, căci un lucru dorit cu toată puterea ființei în mod continuu, se gravează în sistemul nervos, iar acesta prin acțiunea subconștientului acționează asupra funcțiilor vitale. Prin voință inteligentă se realizează aplicarea tratamentelor psihice, igienice și dietetice pe care rațiunea le-a recunoscut proprii a ajuta la repararea organică, și care unite cu terapeutica specifică – prin sugestie mentală – pot ajuta să producă adevărate miracole. Voința și perseverența sunt cele două calități pe care, fiecare dintre noi trebuie să le dezvoltăm atât pentru a ne însănătoși cât și pentru a fi niște învingători în viața cotidiană. Făcând dovadă de voință, se câștigă o forță mentală limpede și pozitivă.

Din clipa în care am luat o hotărâre, trebuie să avem capacitatea de a o urmări permanent, cu fer-

Scanned with OKEN Scanner

mitate, chiar şi atunci când scopul pe care ni-l propunem este de mică importanţă.

Făcând exerciţii de voinţă asupra unor subiecte neînsemnate, se învaţă a se servi de voinţă în realizarea unor proiecte mari, uneori vitale nouă. În timpul acţiunii voinţii există în mod inevitabil şi momente de slăbiciune... Să nu ne fie teama şi să abandonăm... Dacă suntem oameni încrezători în forţele noastre trebuie să ne ridicăm cu tărie şi să ne apărăm ideia, să o ancorăm mai profund în spiritul nostru şi luptând cu greutăţile, să obţinem victoria. Nu ne vom lăsa niciodată pradă disperării, ideilor sumbre şi cu optimism, analizând critic situaţia, vom lua măsuri pentru a ne apropia scopul propus.

„Fiecare dată, spune Coué, când se simte o durere fizică sau morală, individul să-şi afirme sie însuşi imediat că el nu va contribui la ea în mod conştient, şi că o va face să dispară. Pe urmă, să se izoleze pe cât posibil, să-şi închidă ochii şi trecându-şi mâna peste frunte — dacă este vorba de ceva moral, sau pe partea dureroasă, dacă e vorba de ceva fizic, şi va repeta extrem de iute, cu buzele: Asta va trece, trece etc. — atâta timp cât este necesar. Cu puţină obişnuinţă durerea morală sau fizică va dispare după câteva minute".

Atunci când se aplică autosugestia se recomandă a se evita cu grijă orice efort de alt gen. Am discutat

Scanned with OKEN Scanner

mai sus despre pesimiști, în continuare vom vorbi de optimiști. Aceștia nu văd în viață decât partea bună a lucrurilor și a fenomenelor. Un optimist vede lumea frumoasă, sănătoasă, senină, adevărată, bună, evitând a se gândi la lucruri critice sau la o analiză malefică a lumii. Un optimist, are tendința constantă către bucurie și bună dispoziție.

El ia cu ușurință hotărâri și chiar atunci când constată că este în pagubă sau a greșit grav, optimistul nu se întristează peste măsură, ci caută să repare greșeala cu bunăvoință, păstrând o atitudine psihică senină, calmă, binevoitoare. El este convins că lucrurile vor merge bine în viitor, amintindu-și că și alții au avut eșecuri și au reușit să iasă din ele. Un optimist nu-și pierde timpul cu regrete în zadar, cu stări de nefericire și face eforturi susținute pentru a reuși, pentru ca viața bună și fericirea să-i surâdă iar. Într-un cuvânt, încrederea și speranța vor da optimistului pacea sufletească și calmul mental pentru o viață pozitivă. *Putem trage o concluzie fără grija de a greși: optimismul este starea de spirit a ființelor umane sănătoase, echilibrate, cu cele mai mari șanse de a reuși în viață.*

Alături de optimism și alte calități vor contribui la obținerea unor rezultate deosebite. Dintre ele citãm: stăpânirea de sine, calmul și echilibrul. Un om stăpân pe sine, calm, ponderat în tot ceea ce face va evita excesele și-și va înfrâna pasiunile. Un astfel de

individ nu va intra permanent în conflict cu ceilalți din jur, nu va fi continuu nervos și preocupat să facă față unor lupte stârnite inutil. Într-un bestseller publicat în SUA, psihologul Andy Reiss afirmă că toți oamenii sunt înzestrați de la naștere cu puterea de a-și influența destinul, dar nu se pricep să o utilizeze.

„De fapt, viitorul îți aparține!" a declarat incitant cunoscutul psiholog într-o emisiune TV de mare audiență. „Pentru a-ți controla viața sentimentală, profesia și sănătatea, nu trebuie decât să îți administrezi propria energie psihică!"

În opinia lui Reiss, orice om poate deveni capabil prin antrenament, să își exploateze forța mentală cu care a fost înzestrat. Iată câteva din regulile recomandate de psihologul american:

1. Priviți atent realitatea. Examinați detalii, comportamente, gesturi și fizionomii. Exploatați-vă simțul de observație în special în situațiile în care e vorba despre șeful dv., partenerul de viață, medicul dv. sau prietenii apropiați.

2. Ascultați-i pe ceilalți. Străduiți-vă să percepeți ceea ce spun oamenii cu adevărat. Nu cuvintele, ci sentimentele și ideile din spatele lor.

3. Fiți optimist. Adoptați o atitudine pozitivă față de propriile dv. acțiuni. Gândurile care sună precum „am convingerea că totul se va sfârși bine"

sau „sunt sigur că şeful va fi încântat de ideile mele" vă conduc către succes.

4. Meditaţi. Aşezaţi-vă în liniște câteva minute în fiecare zi, pentru a capta şi emite mesaje spirituale.

Modul de mai sus de a vă administra energia psihică recomandat de Andy Reiss vă scuteşte de eforturi şi conflicte inutile, de o viaţă agitată lipsită de succes.

Dacă o persoană din anturajul dv., prin caracterul şi prin temperamentul său vă deranjează şi reprezintă o cauză de supărare sau de stres pentru dv., el poate fi pus la punct şi stăpânit prin calm, blândeţe şi hotărâre cu rezultate mult mai bune decât prin strigăte, insulte sau o atitudine dură. A opune mâniei, supărării, invidiei, geloziei, o bunăvoinţă pe care nimic nu o poate descuraja, constituie un mijloc de apărare mult mai eficace decât violenţa. Bunăvoinţa şi calmul formează o cuirasă contra căreia se izbesc şi se istovesc toate forţele răului, gândurile malefice reîntorcându-se lor, stresându-l, consumându-l, făcându-l mai slab, îmbolnăvindu-l.

Omul calm, echilibrat, politicos, afabil, binevoitor este invulnerabil.

A te bucura de fericirea, averea, succesul şi sănătatea altora, mai mult decât a le invidia, este cel mai bun mijloc de a ajunge tu însuţi, a le cuceri. Să nu comparăm mereu starea noastră cu aceea a

altora pentru a ne plânge în zadar situaţia noastră mizeră, inferioritatea noastră socială, politică, artistică etc. căci ne facem singuri rău. Să fim mulţumiţi cu ceea ce avem, să nu ne gândim la ceea ce ne este imposibil să obţinem. Această acceptare filozofică a stării prezente nu trebuie să fie imprimată foarte departe în psihic încât să ne paralizeze forţele reacţionale individuale şi să ne împingă la istovire, la inerţie sau la regres.

Pornind de la situaţia de fapt, trebuie să ne gândim la un ideal, să aspirăm la progres, dorinţa de a ne ameliora situaţia să ne cuprindă şi să fie o linie directoare pentru viaţa fiecăruia din noi. Filozofia aceasta nu exclude nici bucuria moderată a bunurilor vieţii şi nu împinge nici la ascetism, nici la exagerări în a ne gândi viitorul nostru. Ea constă în a fi mulţumit de soarta ta pe care cu mijloacele de care dispui poţi s-o faci mai bună şi să cunoşti fericirea. A trăi simplu, apropiat de Natură şi aplicând legile ei, în linişte, echilibrat, fără a face abuzuri, evitând conflictele inutile şi ambiţiile exagerate, gustul pentru lux, setea de avere, viciile (beţia, jocul de cărţi, drogurile etc.) vom cunoaşte adevărata fericire a vieţii pe pământ. Dacă norocul ne-a înzestrat cu bogăţie este bine ca să ne servim cu demnitate de ea, să evităm pe cât posibil a ne preocupa setea de putere, de a domina pe ceilalţi călcându-i în picioare şi să ne înconjurăm de oameni corupţi, linguşitori,

lipsiți de scrupule. Dorințele noastre să nu se îndrepte decât spre lucruri absolut bune și utile vieții. Adevărata bogăție nu este decât cea pe care o purtăm în sufletul nostru, ea ne dă independența și ne face să fim nu numai liberi, dar și puternici în fața vicisitudinilor vieții. Pentru ca să fim sănătoși, trebuie să ducem o viață simplă, curată, liniștită. Trebuie să evităm orice excitații morale sau fizice contrare demnității noastre de oameni. În acest sens vom evita pe cât posibil orice lecturi, conversații, spectacole, întâlniri cu subiecte demoralizatoare, de proveniență malefică.

Vă recomandăm să nu abuzați de plăcerile mondene, căci ele, vă veți convinge și singuri, sunt în general obositoare și stresante și mai puțin recreative. O regulă pe care v-o recomandăm să o aplicați, râdeți din toată inima, amuzați-vă copios, distrați-vă cu măsură, iar când distracția s-a terminat reluați lucrul cu tragere de inimă și cu plăcere.

În toată activitatea dv. rămâneți stăpâni pe voi înșivă, păstrați-vă libertatea psihică și fizică sub controlul voinței dv. și nu acceptați din afară decât influențe bune și utile. Construiți-vă singuri fericirea pe afecțiuni curate, solide, pe altruism și pe morală, amintindu-vă că acela care face rău altuia nu poate în realitate decât să i se întoarcă răul provocat cu intenție.

Perceptele unei educații morale pe care le-am prezentat mai sus vă vor asigura sănătatea și vigoarea spiritului dv. care se va răsfrânge asupra sănătății și vigorii organismului dv.

Scanned with OKEN Scanner

REPERE BIBLIOGRAFICE

1. C. KERNEITZ — Arta de a trăi după preceptele Indiei misterioase.
2. O. POPESCU — Curiozităţi medicale.
3. J. C. GUILLARD şi B. LEGUN — Vitaminele.
4. Sub redacţia lui I. BRUCKNER—Medicina internă.
5. Sub redacţia lui R. Păun — Terapeutica medicală.
6. Sub redacţia lui I. MORARU — Anatomia patologică.
7. OPREA RUŞCĂ şi CORNELIU TODESCU — Manualul surorilor de Crucea roşie.
8. A. PERCEK — Mundus medicamenti.
9. Sub redacţia lui GH. BRĂTESCU — Retrospective medicale.
10. PAVEL CHIRILĂ — Medicina naturistă.
11. D. DUMITRESCU — Medicina între miracol şi dezamăgire.
12. Sub redacţia lui C. GORGOS — Dicţionar enciclopedic de psihiatrie.
13. MIHAI URZICĂ — Minuni şi false minuni
14. V. V. MOISESCU — Armonia universală.
15. JEAN PIAGET — Biologie şi cunoaştere.
16. ARCADIE PERCEK — Terapeutica naturistă.
17. ŞTEFAN MOCANU şi DUMITRU RĂDUCANU — Plantele medicinale în terapeutică.
18. VICTOR DUŢĂ — Prin parapsihologie a fi cel mai bun.
19. VICTOR ANGHELESCU — Incursiune în paranormal.
20. GREGORIAN BIVOLARU — Minienciclopedie de medicină naturistă românească.

Scanned with OKEN Scanner

21. NINETA CRAINICI, MARILENA SLĂTINEANU, ELENA ȚIGĂNUȘ — Yoga integrala pentru sănătate și stimularea creativității.
22. PAUL EVDOCHIMOV — Vârstele vieții spirituale.
23. FLORENTIN CRĂCIUN, MIRCEA ALEXAN, CARMEN ALEXAN — Ghidul plantelor medicinale uzuale.
24. — — Farmacopeea română.
25. — — Dicționar enciclopedic român.
26. D. DOBRESCU — Farmacoterapie.
27. I. SIMIONESCU — Flora României.
28. MARIETA VINCLER, ATENA ANTONESCU — Elixirul sănătății.

REVISTE

— Science et Vie.
— Britich Medical Journal.
— Reader's Digest.
— Le Nouvel Observateur.

REVISTE ROMÂNEȘTI

— Magazin.
— Magazin Internațional.
— Ordinea — Magazin.

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

		— Introducere	7
Cap.	1	— Igiena, ştiinţă de primă importanţă pentru viaţa omului	17
Cap.	2	— Alimentaţia raţională	22
	2— 1	— Regimuri alimentare	31
Cap.	3	— Vitaminele şi alimentaţia omului sănătos	38
Cap	4	— Regimuri alimentare cu legume verzi şi rădăcinoase	51
Cap.	5	— Regimuri alimentare cu făinoase . .	62
	5— 1	— Reţete utile	68
Cap.	6	— Regimuri alimentare cu fructe . .	73
	6— 1	— Reţete utile	78
Cap.	7	— Mierea şi secretele ei	84
Cap.	8	— Alimente de origine animală . . .	91
	8— 1	— Laptele şi derivatele lui.	92
	8— 2	— Ouăle	99
	8— 3	— Carnea şi peştele	102
Cap.	9	— Unele erori alimentare... evitabile	105
Cap.	10	— Secretul longevităţii şi alimentaţia	112
Cap.	11	— Băuturile	121
Cap.	12	— Postul alimentar şi efectele lui . .	133
	12— 1	— Tratamentele prin post alimentar	141
	12— 2	— Instrucţiuni privind regimul alimentar după terminarea postului total	154
	12— 3	— Câteva concluzii	157
Cap.	13	— Regimuri alimentare	158
	13— 1	— Regim alimentar pentru diabetici	158
	13— 2	— Regim alimentar pentru bolnavi de cancer	159

13— 3 — Regim alimentar pentru reumatici 160
13— 4 — Regim alimentar pentru astmatici 162
13— 5 — Regim alimentar pentru boli ale veziciii biliare — calculi biliari 162
13— 6 — Reţetă pentru ulcer stomacal . . . 163
13— 7 — Regim alimentar în caz de gripă şi răceli 165
13— 8 — Regim alimntar în tuberculoză pulmonară 165
13— 9 — Regim alimentar pentru hipertensivi 165
13—10 — Regim alimentar pentru bolnavi suferinzi de psoriazis şi eczeme . . . 166
13—11 — Grâul încolţit 167
13—12 — Regim alimentar pentru femei însărcinate şi mame care alăptează . . . 167
13—13 — Regim alimentar pentru sugari . . 169
13—14 — Regim alimentar pentru copiii mici şi copii 172
Cap. 14 — Cura atmosferică 173
14— 1 — Soarele ca agent terapeutic 174
14—2 — Aerul ca agent terapeutic 180
Cap. 15 — Apa ca agent terapeutic 189
15— 1 — Igiena apei 192
15— 2 — Apa şi hidroterapia 194
15— 3 — Moduri de întrebuinţare a principalelor aplicaţii hidrice 200
Cap. 16 — Acţiunea terapeutică a mării . . . 216
Cap. 17 — Acţiunea terapeutică a muntelui . . 219
Cap. 18 — Acţiunea terapeutică a pădurii . . . 222
Cap. 19 — Acţiunea unor cure cu băi de tip special 226
Cap. 20 — Terapeutica naturistă cu ajutorul argilei 229
Cap. 21 — Fitoterapia 234
21— 1 — Forme de utilizare farmaceutică a plantelor 239
21— 2 — Tratamente cu plante medicinale 244

Scanned with OKEN Scanner

Cap. 22 — Câteva metode de tratament neconvenționale 261
1 — Usturoiul 261
2 — Ceapa 262
3 — Rachiul de drojdie 263
4 — Ventuzele 263
5 — Petrolul de extracție 264
6 — Cărbunele de lemn 264
7 — Uleiul de ricin 265
8 — Blana de iepure 266
9 — Oțetul de vin 266
10 — Mersul pe jos și alergarea 267
11 — Dansul 267
12 — Terapia prin râs 268
13 — Terapia prin muzică 269
Cap. 23 — Mișcarea și repaosul 270
23— 1 — Somnul 285
23— 2 — Insomnia 288
Cap. 24 — Știința respirației 290
Cap. 25 — Terapia mentală 297

Scanned with OKEN Scanner

„Oamenii solicită în rugăciunile lor sănătate de la zei, fără a şti că au mijloacele apărării lor în propriile mâini", spunea cu multă înțelepciune un mare spirit al antichității, Democrit.

„Pentru a conserva sănătatea şi tinerețea, pentru a împinge viața peste limitele actuale este suficient a trăi în conformitate cu Natura şi legile sale" se arată în Hatha Yoga.

Mulți învățați şi-au pus întrebări de genul: cum poți munci cu maximă eficiență şi să nu oboseşti, a alerga şi să nu-ți istoveşti corpul, a fi altruist şi să nu te epuizezi fizic, a da piept cu greutățile vieții şi să nu te îmbolnăveşti? La aceste întrebări destul de dificile se încearcă a se răspunde cât mai exact în această carte. În frumoasa şi tenacea bătălie a omului pentru sănătate, ființa umană a găsit un aliat de nădejde, Natura şi produsele naturale. Lumea este o imensă farmacie care poate vindeca de la cele mai banale maladii, la boli groaznice cum ar fi: cancerul. Nu trebuie uitat niciodată că pentru om, sănătatea este cea mai mare bogăție şi pentru a o păstra noi recomandăm a utiliza medicina naturistă care reprezintă un adevărat elixir al sănătății.

Plantele medicinale, mierea şi produsele apicole, soarele, apa şi aerul, nisipul şi argila, mişcarea şi repaosul etc., iată câteva remedii de prim ordin. O alimentație rațională, în care legumele şi fructele să ocupe un loc important, reprezintă un alt mod de a-ți asigura sănătatea mult visată.

Scanned with OKEN Scanner